



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD**

**“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE TERAPIAS ANTI
ESTRÉS, DIRIGIDO AL PERSONAL QUE LABORA EN LA UNIDAD DE
PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ, DICIEMBRE 2014 - MAYO 2015.”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

LEYVI SHOMAYRA ESPÍN GARCÍA

**RIOBAMBA – ECUADOR
2015**

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue dirigida, revisada y se autoriza su presentación.

Dr. Manuel Montenegro.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado **“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE TERAPIAS ANTI ESTRÉS, DIRIGIDO AL PERSONAL QUE LABORA EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ, DICIEMBRE 2014 - MAYO 2015”**; de responsabilidad de Leyvi Shomayra Espín García ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. Manuel Montenegro C.

Dra. Silvia Calderón

DIRECTOR DE TESIS

MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud infinita a Dios por permitirme vivir esta experiencia y darme la luz cada día para poder cumplir con lo propuesto.

A mis padres y hermanos por su apoyo, confianza y amor expresados incondicionalmente en todo el camino para mi desarrollo personal y profesional, por ser los mejores y llenar de felicidad mi vida.

A mi segunda familia mis amigas quienes compartieron conmigo tristezas, angustia, risas, felicidad y sobre todo su gran amistad que sobrepaso límites de distancia.

Al Dr. Manuel Montenegro y a la Dra. Silvia Calderón por su ayuda, recomendaciones, su gran aporte profesional y por ser mi guía incondicional en esta investigación.

A mis maestros quienes supieron guiarme y con paciencia y dedicación llegar con el conocimiento para generar en mí el aprendizaje que profesionalmente me ha servido de mucho.

A todo el equipo que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí por permitirme ser parte de este gran equipo de trabajo, por darme todas las facilidades para desarrollar mi tesis, por su apoyo, gentileza y confianza.

DEDICATORIA

A mi luz y mi guía Dios.

Dedico mi trabajo a mi Mamá quien jamás me dejó sola, mi ejemplo a seguir, quien con cada palabra supo guiarme y no permitió que me separara de la meta, quien con cariño, amor, confianza y mucha paciencia me encaminó en cada paso que decidí dar.

A mí amada Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por ser mi segundo hogar.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. OBJETIVOS.....	19
OBJETIVO GENERAL.....	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
III. MARCO TEÓRICO	20
a. ESTRÉS.....	20
b. TIPOS DE ESTRÉS.....	28
c. PRÁCTICAS ANTIESTRÉS.....	30
IV. METODOLOGÍA.....	36
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN	36
B. VARIABLES	36
1. Identificación	36
2. Definición.....	36
3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	39
C. TIPO DE ESTUDIO.....	42
D. POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	42
E. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	42
F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	42
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	44
B. TIPOS DE ESTRÉS.....	40
C. NIVELES DE ESTRÉS.....	41
D. PRINCIPALES CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS EN QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABI.....	42
PROGRAMA DE INTERVENCION DE TERAPIAS ANTI ESTRÉS.....	54
A. DATOS INFORMATIVOS.	54
B. DESCRIPCIÓN DEL AMBITO DE INTERVENCIÓN.....	54
C. JUSTIFICACIÓN	55
D. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	55
Objetivo General.....	55
Objetivos Específicos	55
E. DURACIÓN DEL PROGRAMA	56
F. ASPECTO TECNOLÓGICO	56
G. DESCRIPCIÓN PEDAGÓGICA.....	56
5.1. Metodología de trabajo.....	56
5.1.2 Estrategia de comunicación e información.....	57
5.1.3. Medios y materiales	57

5.1.4. Indicadores e instrumentos de evaluación y seguimiento.....	57
H. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES.....	58
I. DESARROLLO DE ACTIVIDADES.....	66
VI. CONCLUSIONES.....	104
VII. RECOMENDACIONES.....	106
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	108
IX ANEXOS.....	112

TABLAS

N°	TITULO	PAG
TABLA #° 1	SEXO DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	34
TABLA #° 2	EDAD DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	35
TABLA #° 3	NÚMERO DE HIJOS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	36
TABLA #° 4	ESTADO CIVIL DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	37
TABLA N° 5	CARGO U OCUPACIÓN DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	38
TABLA #° 6	LUGAR DE RESIDENCIA DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	39
TABLA #° 7	TIPOS DE ESTRÉS EN QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	40
TABLA #° 8	NIVEL DE ESTRÉS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	41
TABLA #° 9	PRINCIPALES CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS EN LAS PERSONAS QUE LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	43

CUADROS

N°	TITULO	PAG
CUADRO #° 1	SEXO DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	34
CUADRO #° 2	EDAD DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	35
CUADRO #° 3	NÚMERO DE HIJOS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	36
CUADRO #° 4	ESTADO CIVIL DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	37
CUADRO #° 5	CARGO U OCUPACIÓN DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	38
CUADRO #° 6	LUGAR DE RESIDENCIA DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	39
CUADRO #° 7	TIPOS DE ESTRÉS EN QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	40
CUADRO #° 8	NIVEL DE ESTRÉS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	41
CUADRO #° 9	PRINCIPALES CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS EN LAS PERSONAS QUE LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ	43

RESUMEN

La presente investigación fue realizada en la Unidad de Programas de Plan Manabí, en la ciudad de Portoviejo provincia de Manabí realizando un análisis descriptivo, que permitió determinar procesos para identificar características sociodemográficas, tipo, nivel y principales causas que generan el estrés.

Se aplicó una ficha sociodemográfica y una encuesta con un universo de 32 trabajadores, mediante un muestreo estadístico por conglomerado, obteniendo que un 53% del total de la población son mujeres, un 41% tienen un rango de edad de 35 a 44 años de edad, un 31% no tienen hijos, el 47% están casados, del total de encuestados un 29% se desempeña como Técnicos de Desarrollo Local, el 53% presenta un estrés de tipo fisiológico de acuerdo a sus características presentando un estrés alto con un 34% y entre sus principales causas esta con un 56% el cumplir con demasiado trabajo en poco tiempo.

Alcanzando como resultado todos los factores necesarios para la investigación y formulación del programa de intervención que tiene como lineamientos cumplir con 12 sesiones sobre terapias anti estrés, con la finalidad de disminuir el estrés y el correcto manejo del mismo.

SUMARY

This research was conducted in the unit of Manabí Plan Programs in the city of Portoviejo province of Manabí. A descriptive analysis which identified processes to identify socio-demographic characteristics, type, level and main causes of stress is performed.

A socio-demographic profile and a survey with a universe of 32 workers using a statistical cluster sampling is applied. It was found that 53% of the total population are women, 41% had an age range of 35 – 44 years old, 31% have no children, 47% are married. Of all respondents 29% serves as technical local development, 53 % has a physiological stress type according to their characteristics. They have a high stress with 34% and its main cause is that of complying with too much work in a short time with 56%.

It was achieved as a result of the factors needed for researching and development of the intervention program whose guidelines comply with 12 sessions anti stress therapies in order to reduce stress and proper handling.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo entero el estrés es una problemática de salud que no diferencia raza, edad o estatus social, siendo identificado como una de las patologías o enfermedades profesionales de mayor índice en el mundo actual, porque se presenta ligado al trabajo u ocupación. El estrés laboral registró un fuerte incremento a nivel mundial en los últimos dos años, al punto que muchas aseguradoras la califican como la “epidemia del siglo XXI”. Según un informe difundido por la firma Regus, 58 % de las empresas a nivel mundial verificaron un incremento importante en los casos de trabajadores con estrés laboral, el trabajo también destaca que la declaración de esta enfermedad de tipo psicosomático se da en aquellas personas acosadas por el “énfasis en la rentabilidad”. (1)

Aproximadamente el 75 % de la fuerza laboral mundial (que incluye alrededor de 2400 millones de personas) vive y trabaja en países en desarrollo (Latinoamérica), por otro lado un 50 % de los trabajadores en los países industrializados consideran que su trabajo es “mentalmente demandante” desencadenando en ellos problemas de salud derivados del estrés laboral al que están sujetos debido a su trabajo ligado a un ritmo rápido, presión de tiempo, falta de control (del ritmo de trabajo pero también relacionada con riesgos físicos), baja participación en las decisiones, poco apoyo de colegas o supervisores, pobre desarrollo personal o de carrera, inseguridad laboral, muchas horas de trabajo, salarios bajos y acoso sexual o psicológico (2).

Según la empresa de investigación estratégica de mercado reconocida a nivel mundial Gfk, (Gesellschaft für Konsumforschung, cuyo significado en español es Asociación para la Investigación del Consumidor) se hizo un estudio sobre 6.304 entrevistados en las ciudades con más población de Ecuador. La conclusión es que un 10% de los hogares tiene al menos un integrante de su familia afectado por estrés y tomando en cuenta que la población del país es de más de 14'400.000 habitantes, un 10% son 1'440.000 personas, al menos 144.000 habitantes se ven afectadas por el estrés. (4)

En Manabí según el artículo publicado por El Diario Manabita se han registrado 1.338 casos de pacientes que ingresan a los hospitales públicos con cuadros de ansiedad, 553 con depresión, 2 con psicosis, 105 por alcoholismo, 11 por farmacodependencia, 24 por demencia y hubo 59 intentos de suicidio. La sumatoria da 2.092 casos y, si se multiplica por 10 (es el cálculo que se hace en salud pública) se llega a más de 20.000, cifra que se aproxima a un 10% de la población de Portoviejo (280.000 habitantes), siendo estos algunos de los principales problemas de salud que pueden presentarse y estar relacionados con el estrés según lo registrado por la dirección provincial de Salud de Manabí. (4)

Plan Internacional es una de las organizaciones de desarrollo más grandes del mundo, fundada en 1937, actualmente trabaja en 70 países apoyando a más de 119 millones de personas, siendo una organización independiente, sin afiliaciones religiosas, políticas o gubernamentales. A nivel mundial Plan Internacional se alinea con los objetivos de desarrollo del milenio de la ONU

(Organización de las Naciones Unidas), con la declaración universal de los derechos humanos, con la convención de los derechos del niño, la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer y el pacto mundial. En el Ecuador contribuye al Plan nacional del buen vivir y a la agenda social para la niñez y adolescencia.

Plan Internacional empezó su trabajo en Ecuador desde 1962 y cuenta con oficinas de campo en: Loja, Cañar, Chimborazo, Cotopaxi, Guayas, Manabí, Quito, Santa Elena, y Ventanas. Por todo lo investigado en Plan internacional laboran alrededor de 200 personas a nivel del país.

II. JUSTIFICACIÓN

“La mente responde al estrés mediante percepciones, conocimientos, rememoraciones, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas” Alberto Orlandini.

El estrés, en la actualidad, está perjudicando la salud de millones de personas a nivel mundial, el fenómeno del estrés se está diagnosticando cada vez con mayor frecuencia pues hoy en día contamos con un mayor número de agentes “estresores” las altas exigencias laborales, el tráfico, la contaminación, las fricciones familiares, crisis económicas, etc. Son factores que impactan nuestra calidad de vida de forma negativa.

La terapia Anti estrés ofrece la oportunidad de liberar el estrés que se encuentra almacenado en nuestro organismo antes de que comience a perjudicar el funcionamiento de nuestros órganos internos ocasionando problemas de salud.

El relajarse mentalmente, prevenir y rehabilitar los efectos negativos del estrés como el dolor de cabeza, fatiga, depresión, tensión muscular, trastornos digestivos, etc. Por medio de terapias ha sido la opción de algunos de quienes padecen de estrés a nivel mundial, viendo en estas terapias la salida y manejo del temido estrés.

A nivel de Latinoamérica se han implementado centros de relajación y liberación de estrés en los que se practican terapias alternativas como masajes, musicoterapia entre otras, mostrando como positiva la intervención en personas que presentan problemas de salud derivados del estrés. Según la revista

Cubana de Informática Médica en el país se presenta un programa computarizado que permite la sincronización de las ondas cerebrales mediante una estimulación visual, a una frecuencia similar a la actividad eléctrica del cerebro en estado de sedación, lo cual favorece la disminución de los niveles de estrés en los pacientes.

En Ecuador se han implementado centros de relajación y spas para tratar al estrés como tal, evitando problemas de salud sin embargo no existen centros o espacios físicos dentro del área de trabajo, que se enfoquen en el manejo del estrés laboral tanto en el sector público como en el privado.

Dentro de Plan Internacional que tiene su trabajo centrado en pro a niños, niñas y adolescentes, no presentan políticas, áreas o espacios implementados específicamente para sus trabajadores para combatir el estrés como una problemática de salud, en este sentido debido al bajo interés de precautelar la salud integral del trabajador se cree conveniente poder contar con un plan de intervención sobre la práctica de terapias anti estrés, en el lugar de trabajo, aunque su importancia sea invaluable y sus beneficios incalculables con un poco de entrega y dedicación se logrará tener un equilibrio de bienestar en quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí, ya que siendo una institución que ofrece grandes beneficios a sus trabajadores no le ha dado mayor importancia al tema del estrés laboral, puede ser por la falta de un estudio que refleje la realidad del trabajador en su diario vivir o la falta de profesionales vinculados al tema o dispuestos a trabajar en ello, para la

solución de este problema que pone en riesgo su bienestar integral a más de su contribución con las tareas planteadas en la institución.

III. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer un programa de intervención de terapias anti estrés, dirigido al personal que labora en la unidad de programas de Plan Manabí.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Determinar características sociodemográficas del grupo de estudio.
- ❖ Identificar el tipo, causas y nivel de estrés en quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí.
- ❖ Elaborar un programa de intervención sobre prácticas anti – estrés.

IV. MARCO TEÓRICO

a. ESTRÉS

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc.

Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo", Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés al que estaban sometidos dichos pacientes y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, añadió a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actúan directamente sobre el organismo, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. Según Hans Selye: "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga" (5).

Hans Selye en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio

que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

A lo largo de los años, el estrés ha sido entendido como estímulo, como respuesta y como interacción, siendo en la actualidad este último planteamiento el comúnmente aceptado. Así, el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores externos o internos) y los recursos que dispone o está ligado el sujeto.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas. Siendo así un desequilibrio en la salud mental que es un componente indisoluble de la salud.

El estrés desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química, siendo un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón, ya que el estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo como reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad, el mismo que está producido por el instinto del organismo de

protegerse de las presiones físicas o emocionales, en situaciones extremas, de peligro.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, como resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular, el estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas manifestaciones tales como, dolor de cabeza, cuello, ardor y dolor estomacal entre otros.

El estrés es considerado la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Según Jean Benjamín Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo", este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

En respuesta a las situaciones de peligro, el organismo se prepara para combatir una situación de dificultad o huir de ella, mediante la secreción de

sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse con reacciones como:

El corazón late más fuerte y rápido.

Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).

La mente aumenta el estado de alerta.

Los sentidos se agudizan.

El estrés como tal puede desencadenar problemas de salud que para muchos, son generadas por las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)

Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino.

Disminución de la función renal.

Problemas del sueño.

Agotamiento.

Alteraciones del apetito, entre otros.

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad.

El estrés laboral o estrés en el trabajo es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo, este aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental. El estrés laboral es ya una epidemia mundial, además, el estrés en el trabajo está asociado con una reducción de la productividad de las empresas y un descenso de la calidad de vida de aquellos que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo, y conocer técnicas eficaces para su manejo. También es útil la realización de

determinados ejercicios para eliminar la tensión y el escuchar música anti estrés.

En cuanto a sus causas, el estrés laboral puede estar originado por una excesiva carga de trabajo, por un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o por unas relaciones sociales insatisfactorias en el puesto de trabajo. Si bien cualquiera de estos tres factores puede originar estrés laboral, en ocasiones una combinación de los mismos puede resultar en situaciones más graves que a larga son más difíciles de tratar. Además a estos tres factores se añaden otros que pueden generar situaciones estresantes, como la mala planificación de turnos u horarios o una remuneración inadecuada del trabajador.

En palabras de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”.

La mayoría de autores define el estrés laboral como un conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre un empleado cuando se ve sometido a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ellos. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y por lo general van acompañadas de agotamiento físico y/o mental, angustia y sensación de impotencia o frustración ante la incapacidad del individuo para hacer frente a la situación o situaciones que generan ese estrés. Un ejemplo

clásico de estrés laboral sería el síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado, que suele darse en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención al público.

Este tipo de puestos, en muchas ocasiones van acompañados de una sobrecarga laboral (por ejemplo por una exposición continua a reclamaciones o quejas de clientes), lo que genera una situación de estrés permanente y acumulativo en el empleado. Finalmente el trabajador pierde toda motivación y se produce una dinámica mental negativa que le hace percibir cada nueva jornada laboral como interminable.

El estrés laboral aparece cuando los factores externos superan la capacidad del empleado, en realidad, el estrés es una respuesta fisiológica natural del ser humano, pues actúa como un mecanismo de defensa que prepara nuestro organismo para hacer frente a situaciones nuevas, que presentan un nivel de exigencia superior, el problema se da cuando esta respuesta natural del organismo se activa en exceso, lo que puede dar lugar a problemas de salud en el medio y largo plazo, y determinados entornos, como el laboral, pueden ser propicios para el desarrollo o presencia del estrés laboral. No obstante, es conveniente señalar que no todos los trabajadores reaccionan ante el estrés laboral de igual modo, ni un factor que genere estrés en un individuo tiene necesariamente por qué generarlo en otro, o con la misma intensidad.

De este modo, pueden darse dos situaciones bien distintas de estrés laboral:

Eustrés (positivo): Su función principal es la de proteger al organismo y prepararlo frente a posibles amenazas o situaciones que requieren de todas nuestras capacidades físicas y mentales para realizar satisfactoriamente una determinada tarea, es un estado en el que el organismo logra enfrentarse a las situaciones difíciles e incluso puede llegar a obtener sensaciones placenteras y de liberación de adrenalina. En el contexto laboral sería la situación ideal de equilibrio.

Distrés (negativo): Se da como resultado de una respuesta excesiva al estrés en un tiempo prolongado que puede dar lugar a desequilibrios físicos y mentales, saturando nuestro sistema fisiológico. Además, esta respuesta excesiva, acaba por reducir nuestra capacidad de atención, de decisión y de acción, perjudicando también nuestras relaciones con los demás, al modificar nuestro estado de ánimo.

Cuando el estrés se desborda nos hace perder el control de nuestras vidas, no hay que olvidar que el estrés que erróneamente para muchos es sinónimo de estatus laboral es realmente una enfermedad. Una enfermedad degenerativa que va debilitando nuestro sistema inmunológico, deteriora nuestra salud y nos hace presas de estados emocionales no favorables que pueden ser perjudiciales incluso para nuestras relaciones laborales y familiares. A más de que el estrés es el desencadenante de enfermedades cardiovasculares debido a la alta sobrecarga de cansancio y tensión que este conlleva.

b. TIPOS DE ESTRÉS

El estrés Fisiológico es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresantes. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo, el eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula. El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos, la homeostasis es el perfecto equilibrio interno que debe tener el organismo para mantener las funciones metabólicas normales (respirar, digerir, etc.). Cuando una persona está bajo estrés ocurren cambios psicofisiológicos, se altera los sistemas principalmente el nervioso, trayendo como consecuencia la pérdida de esta homeostasis.

Lo normal es que haya estrés; pero, por periodos cortos de tiempo (un examen, informe, desacuerdos, etc.), y cuando ya pasó la situación que causó el estrés,

el organismo regresa a funcionar normalmente regresando al estado de homeostasis.

El estrés es algo negativo cuando está presente por periodos muy prolongados de tiempo, ya que el cuerpo se está sometiendo a estar en estado de alerta, alterando su equilibrio interno por mucho tiempo; de modo, que se afectan las funciones fisiológicas, trayendo un mal funcionamiento de los órganos; además sentir agotamiento, desconcentración, fatiga, entre otros problemas de salud como gastritis, úlceras, dolores de cabeza, entre otros, todo está íntimamente relacionado.

Si algo externo como el estrés afecta al organismo él responde de mil maneras. Al llegar a un estado ansioso provocado por el stress, la homeostasis se pierde provocando múltiples trastornos: dolor de cabeza, de espalda, de abdomen, del corazón etc.

Todo depende del ritmo de vida, también influyen factores externos como el lugar de residencia, la gente que lo rodea, la cantidad de deberes que realiza al día, ya sea: trabajo, escuela, limpieza, etc. En resumen si con el estrés provoca a su organismo, este le responde inevitablemente, y si le duele una cosa desencadena otra al perderse el equilibrio o la homeostasis en el organismo.

El estrés psico-emocional se reconoce fácilmente, pues sus síntomas son más perceptibles: sudor de manos, mariposas en el estómago, palpitaciones, manos frías, insomnio, angustia, etc. Sin embargo la sintomatología de este tipo de estrés puede variar de acuerdo a cada persona, es normal estresarnos en

algunas ocasiones. Sin embargo es importante analizar la sintomatología para determinar que si los síntomas que se presenten son provocados por el estrés y que síntomas son provocados por enfermedades o medicamentos, este tipo de estrés es nuestra forma de reaccionar, física, emocional y psicológicamente, cuando: Debemos adaptarnos a ciertos cambios importantes o situaciones nuevas, estamos presionados, sentimos que exigen mucho de nosotros, tenemos un problema que no podemos resolver, algo o alguien amenaza nuestro bienestar físico o emocional, tenemos pensamientos negativos, recuerdos dolorosos, preocupaciones, culpa, coraje, etc.

c. PRÁCTICAS ANTIESTRÉS.

1. Los masajes anti estrés son un método sencillo que tiene el potencial para liberar paulatinamente el estrés acumulado y nos permite recuperar nuestro equilibrio y nuestro poder. Como se conoce, el masaje corporal actúa sobre la piel, los músculos y los tendones; en otras palabras trabaja con el sistema nervioso. No obstante, el masaje lejos de limitarse a la sola estimulación corporal, logra trascender sus beneficios hacia los planos emocionales y energéticos del individuo. De esta manera el masaje puede ser considerado como una técnica orientada al bienestar integral del ser humano.

A lo largo de la historia se han desarrollado diferentes tipos de masajes que incluso han incorporado muchos más elementos que solo las manos, entre otros podemos encontrar: los masajes térmicos, relajantes, aromáticos, de esencias, terapéuticos, reductores, tonificantes.

Es importante mencionar que las mejores técnicas de masajes son las que incluyen el elemento calor en su procedimiento. Dentro de estas se encuentran el ultrasonido, las piedras calientes, masajes con compresas de agua caliente, etc.

La técnica más natural y efectiva de masajes que utilizan el elemento del calor es el que utiliza un tipo especial de piedras, este tipo de masajes ha demostrado tener beneficios extraordinarios porque logra transmitir al organismo propiedades que se encuentran presentes en los minerales, por lo que obviamente se tiene la necesidad de elegir de forma apropiada el tipo de piedras que mejores propiedades medicinales, sedantes o curativas presente.

En el masaje anti estrés son muy importantes los factores de acompañamiento que aderezan la sesión:

Que haya una temperatura muy agradable (templado)

Los aspectos técnicos del masaje anti estrés (y de todo tipo) son en primer lugar aligerar al máximo de ropa al receptor, tanto como sea posible.

Los masajes se pueden dar, por una parte, locales para zonas estratégicas, planta del pie, cervical, craneal y facial básicamente, y en el cuerpo practicar pases muy largos de tobillo a glúteos y de glúteo a todo un lateral de la columna en una segunda pasada, para finalizar por todo el brazo saliendo por la palma de la mano.

La originalidad la manda el masajista, pero, resaltar que el masaje anti estrés es un masaje para los sentidos por lo que los pases han de ser largos (de intensidad media baja), ritmo lento, sesiones de una hora o más y frecuencia alterna de zonas anatómicas.

Todos ofrecemos sin pudor la espalda por lo que la zona posterior es nuestra llave a la relajación. Por el contrario, el abdomen y pecho nos genera más desconfianza.

La aromaterapia es una rama especial de herbolaria que toma como principal característica a los aceites vegetales concentrados o esenciales juegan un papel importante para alimentar la mente con aromas tipo madera, floral, canela, espliego entre otros aromas, logrando mejorar las saludes físicas, mentales o ambas, en estas terapias se da la aplicación de los aceites esenciales en la piel o a su vez inhalando su aroma.

Es importante saber que la mayoría de los aceites esenciales en su estado puro no se pueden aplicar directamente a la piel ya que su concentración puede ser demasiado fuerte y causar irritación o quemaduras sobre la piel, es por ello que antes de aplicarlos se recomienda diluirlos en otros aceites o aceites base, de igual manera se recomienda en el momento de aplicación el cuidado con el contacto sobre los ojos y tener el cuidado debido para que no se lo ingiera, la aromaterapia debe ser utilizada de forma moderada en mujeres embarazadas así como en los niños. Los aceites vegetales permiten diluir los aceites esenciales por ello que se los llama aceites base ya que ayudan a la absorción

de los aceites esenciales en la piel lo y completar con eficiencia su acción, nutriendo la piel y protegiéndolo de las condiciones del clima, los aceites los aceites vegetales contienen múltiples ácidos grasos insaturados que impiden la deshidratación de la piel y por su acción nutritiva mantienen con la elasticidad y juventud de la piel, estos aceites también contienen vitamina A (regenera la piel) posee una acción estimulante, aumenta el contenido en proteínas y fibras de colágeno, la vitamina E (potente antioxidante) es un buen antioxidante que inhibe la acción de los radicales libres y contra el envejecimiento de los tejidos, es también un buen agente hidratante. Para la aplicación de estos aceites en la piel se mezcla unas pocas gotas de aceite esencial en el aceite base, la característica principal de los aceites base es que no cambian el aroma del aceite esencial algunos de ellos son: aceite de almendras, germen de trigo, avellana, girasol, oliva entre otros.

Dentro de los beneficios de la aromaterapia podemos rescatar que ayuda a relajar el cuerpo y la mente, tiene un efecto de liberación de estrés y tensión así como el control de la ansiedad, ayuda a relajar las articulaciones, aporta con hidratación a la piel, equilibra las emociones, a más de estos beneficios los aceites empleados en la aromaterapia tienen propiedades importantes antibacterianas y antivirales por estas razones suelen emplearse como complemento de los tratamientos tradicionales en situaciones de desequilibrio del sistema inmunológico (enfermedades o infecciones con las vías respiratorias), en alteraciones del sistema nervioso tales como depresión,

ansiedad, desequilibrios emocionales e incluso taquicardias, infecciones dermatológicas (psoriasis, eczemas, procesos de cicatrización, acné)

La cromoterapia puede ayudarnos a trabajar con los estados de ánimo y también podría encajar dentro de la sesión, esta técnica siendo utilizada en el lugar de la práctica de la terapia estimulado al paciente con los colores.

La música anti estrés también tiene su efecto positivo en el paciente siendo utilizada en las sesiones de masajes o en momentos de sesiones de terapias anti estrés. La música es capaz de modificar el estado de conciencia, de acelerar o calmar el ritmo respiratorio y cardíaco, de reforzar la vitalidad pero es importante sobre todo porque estimula la sensibilidad y une, implica a los de tono vital similar; a los que en el fondo ya están unidos porque tienen algo en común. La musicoterapia actúa de diferentes maneras y utiliza tanto la música como los sonidos y la voz. Puede ser pasiva, cuando el que recibe el tratamiento escucha música o recibe vibraciones de sonidos o de voces, a su vez también cuando emite sonidos (canta, recita, toca algún instrumento).

El ejercicio no sólo ayuda al sistema inmunitario a combatir infecciones virales y bacterianas simples, sino que realmente disminuye la probabilidad de desarrollo de cardiopatía, osteoporosis y cáncer. No sabemos exactamente cómo incrementa el ejercicio la inmunidad contra ciertas enfermedades, pero hay algunas teorías.

La actividad física puede ayudar a eliminar bacterias de los pulmones, disminuyendo de esta manera las posibilidades de un resfriado, gripe u otra

enfermedad de transmisión aérea, y puede eliminar los agentes cancerígenos (carcinógenos) al aumentar la eliminación de productos de desecho, como la orina y el sudor. El ejercicio envía anticuerpos y glóbulos blancos (las células de defensa del cuerpo) a través del cuerpo a una frecuencia más rápida. A medida que dichos anticuerpos y glóbulos blancos circulan más rápidamente, pueden detectar enfermedades de manera más temprana de lo que normalmente podrían hacerlo. El aumento en la tasa de sangre circulante también puede desencadenar la liberación de hormonas que "alertan" a las células inmunitarias sobre la presencia de virus o bacterias intrusas, la elevación temporal de la temperatura corporal puede impedir el crecimiento bacteriano, permitiéndole al cuerpo combatir la infección de una manera más efectiva (esto es similar a lo que sucede cuando el cuerpo tiene fiebre).

Las pausas activas son ejercicios que por lo general tienen una de 5 a 10 minutos en los cuales el trabajador relaja sus músculos con movimientos de cuello, cadera, piernas y manos debido a la tensión que se concentra durante largas horas de trabajo y la posición constante de estar sentados frente a un computador o a su vez posiciones inadecuadas de trabajo como por ejemplo el estar de pie horas, levantar mucho peso, estos factores generan dolores y tensión corporal, es por ello que el ejercicio disminuye la liberación de hormonas relacionadas con el estrés, ya que la acumulación de estas hormonas y molestias en el organismo, incrementan las posibilidades de que se presente una enfermedad.

V. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN

La investigación se realizará en la Unidad de Programas de Plan Manabí, ubicada en el cantón Portoviejo ubicado en las calles; Ramón Edulfo Cedeño entre la AV. Reales Tamarindo y AV. Universitaria Tercera Etapa, edificación esquinera color blanco con filos color azul. Provincia Manabí tendrá una duración de seis meses entre diciembre 2014 y mayo 2015.

B. VARIABLES

1. Identificación

Características socio demográficas

Tipo de estrés.

Nivel de estrés.

Causas que generan el estrés.

2. Definición.

a) Las Características Sociodemográficas son identificadas mediante un estudio o análisis sociodemográfico en el cual se obtienen datos o conclusiones

del grupo en estudio, atendiendo a las variables, sexo, edad, estado civil, número de hijos, lugar de residencia, etnia y ocupación, ya que son características que se consideran en el análisis de la población o el grupo de estudio, para así determinar al grupo y sus características.

b) Tipo de estrés, el estrés como tal es la reacción de defensa que presenta el organismo y este puede presentar varios tipos de acuerdo a las circunstancias en las que se da y síntomas que presente el paciente:

- Estrés Fisiológico
- Estrés Laboral
- Estrés Psico-emocional
- Estrés Traumático
- Estrés Emocional

c) El nivel de estrés es la tensión o presión que sucede cuando el paciente ve una situación como una exigencia que podría estar por arriba de sus capacidades o recursos exigiendo un cambio o adaptación y es medido de acuerdo al cuadro de resistencia, que genere en el paciente este puede ser:

- Bajo
- Medio
- Alto

d) Las causas del estrés o estresores son cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada o grupo de estudio, o siendo cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano.

3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
Características socio demográficas	-SEXO	
	Hombre	% DE HOMBRES Y MUJERES
	Mujer	
	-EDAD	
	25 - 34	% DE LA POBLACIÓN POR EDAD
	35 - 44	
	45 - +55	
	-NÚMERO DE HIJOS	
	0	% DE POBLACIÓN POR NÚMERO DE HIJOS POR PERSONA
	1	
	2	
	3	
	+4	

	<p>-ESTADO CIVIL</p> <p>Soltero/a</p> <p>Casado/a</p> <p>Viudo/a</p> <p>Divorciado/a</p> <p>Unión libre</p> <p>-CARGO U OCUPACIÓN</p> <p>Técnico/a Desarrollo Local</p> <p>Administrador/a</p> <p>Coordinador/a</p> <p>Traductora</p> <p>Gerente</p> <p>Personal de limpieza</p> <p>Personal de seguridad</p> <p>Asistente de Patrocinio</p> <p>Técnico Comunitario</p>	<p>% DE PERSONAS DE ACUERDO A SU ESTADO CIVIL</p> <p>% DE PERSONAS DE ACUERDO A SU CARGO</p>
--	---	--

	-LUGAR DE RESIDENCIA Rural Urbano	% DE PERSONAS DE ACUERDO A SU RESIDENCIA
Tipo de estrés	Estrés Fisiológico Estrés Psicológico	% DE PERSONAS CON UN DETERMINADO TIPO DE ESTRÉS
Nivel de estrés	Bajo Medio Alto	% DE PERSONAS CON UN DETERMINADO NIVEL DE ESTRÉS
Principales CAUSAS que generan estrés en las personas que laboran en la PU Manabí	ESTRESORES	% DE PERSONAS DE ACUERDO AL ESTRESOR DETERMINADO

C. TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de tipo descriptivo y con corte transversal.

D. POBLACIÓN DE ESTUDIO.

El universo está compuesto por la totalidad de personas que laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí conformado por 32 individuos.

E. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se utilizará una ficha sociodemográfica para determinar características en el grupo de estudio.

Se aplicara una encuesta la misma que nos servirá para determinar los datos claves de la investigación, siendo un material que contiene preguntas específicas que establecieran la información requerida, así como una ficha para identificar las características sociodemográficas del grupo en estudio.

La información recolectada será procesada mediante el programa Excel, para determinar las características sociodemográficas, tipo, nivel y causas del estrés.

F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

- ✓ Para el cumplimiento del primer objetivo se aplicó una ficha sociodemográfica (anexo N°1), la misma que determino las características sociodemográficas del grupo en estudio tales como: la edad, sexo, número de hijos, estado civil, cargo u ocupación, lugar de residencia.

- ✓ Para el cumplimiento del segundo objetivo se aplicó un test creado por el Dr. Benjamín Villaseñor que fue utilizado en México para determinar el “burnout” que es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo: Para la determinación del nivel de estrés, este test conto con 3 campos tales como:

1. Agotamiento profesional.
2. Despersonalización.
3. Realización personal.

Para determinar el tipo de estrés, el test contó con la clasificación de preguntas claves para cada tipo con un valor de 1 a 4 puntos por pregunta que sumados y comparados con un valor referencial, dan como resultado el tipo o tipos de estrés que padecen las personas del grupo de estudio.

Para determinar los estresores el test presenta preguntas clave que tienen un valor de 1 a 4 puntos por pregunta que sumados, darán como resultado los principales estresores del grupo de estudio.

- ✓ Para el cumplimiento del tercer objetivo se propondrá un programa de intervención sobre prácticas anti estrés que le ayudaran al paciente en su lugar de trabajo, para la liberación de tensión acumulada.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

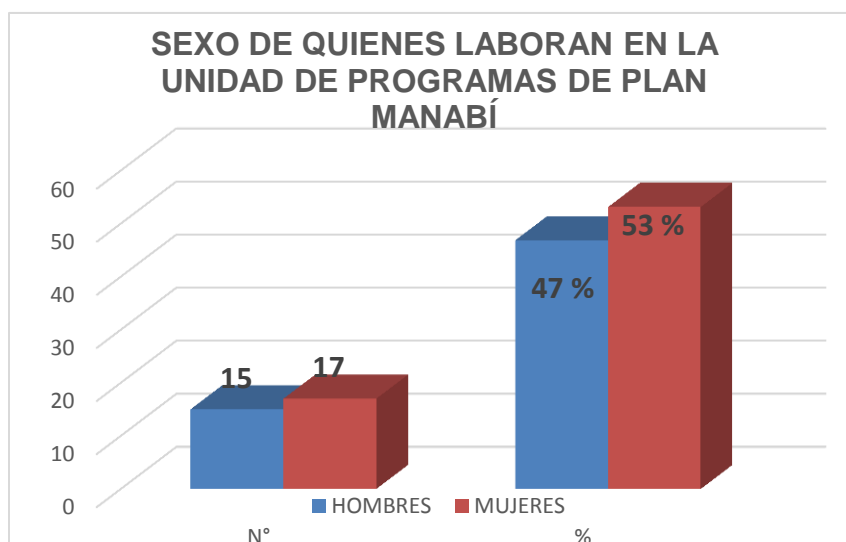
TABLA N°1

SEXO DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

SEXO	N°	%
HOMBRES	15	47 %
MUJERES	17	53 %
Total	32	100%

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.
Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°1



Fuente: Tabla N° 1
Elaborado por: Leyvi Espín.

Del total de encuestados un 53 % son mujeres, mientras un 47 % son hombres, mostrando así que la mayoría del grupo en estudio son mujeres.

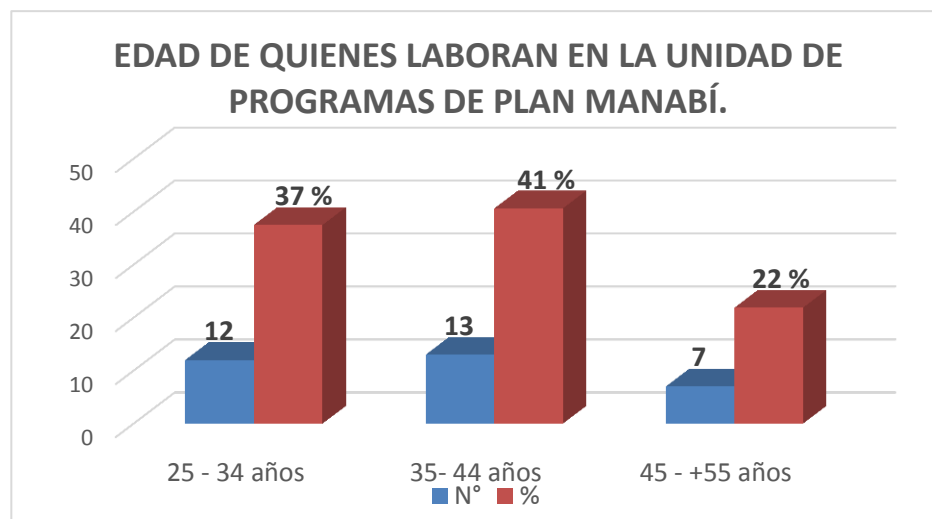
TABLA N°2

EDAD DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Edad	N°	%
25 - 34 años	12	38 %
35- 44 años	13	41 %
45 - +55 años	7	22 %
Total	32	100 %

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.
Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°2



Fuente: Tabla N°2
Elaborado por: Leyvi Espín.

En el total de los encuestados se obtuvo como resultado que un 37 % está dentro de un rango de edad de 25 a 34 años de edad, un 41 % se ubica en el grupo de edad de 35 a 44 años de edad y un tercer grupo con un rango de 45 a más de 55 años de edad que corresponde al 22 %, mostrando así que la mayoría del personal laboral de la unidad de programas de plan Manabí tiene una edad de entre 35 y 44 años.

TABLA N°3

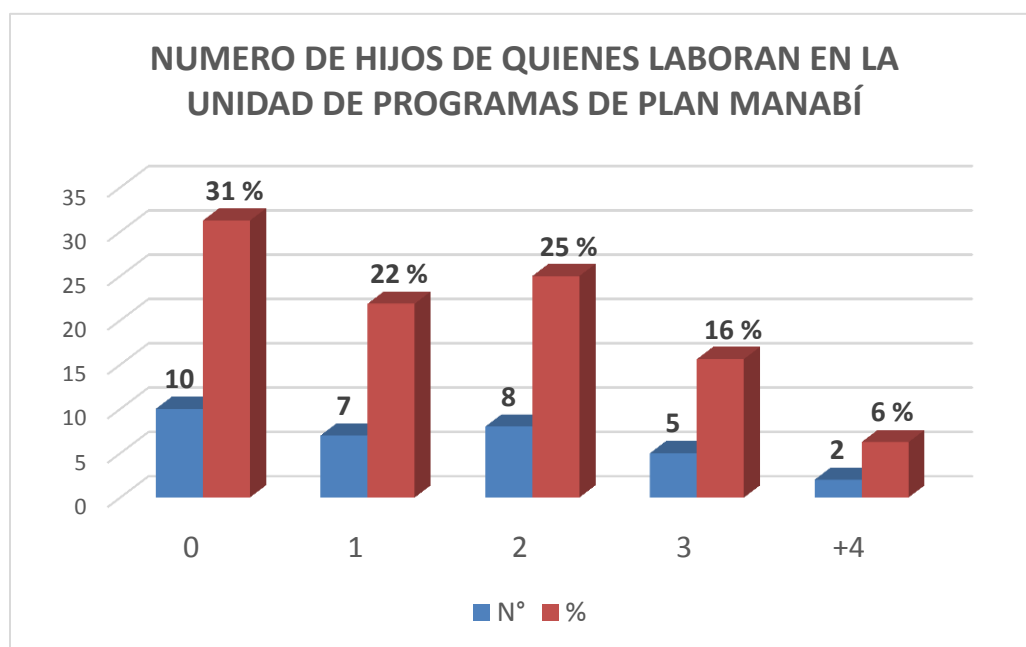
NÚMERO DE HIJOS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

N° de Hijos	N°	%
0	10	31 %
1	7	22 %
2	8	25 %
3	5	16 %
+4	2	6 %
Total	32	100%

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.

Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°3



Fuente: Tabla N° 3

Elaborado por: Leyvi Espín.

Del 100% de los encuestados se pudo determinar que un 31 %, un 25 % tiene 2 hijos, el 22 % tiene 1 hijo, otro 16 % tiene 3 hijos y mientras un 6 % tiene más de 4 hijos.

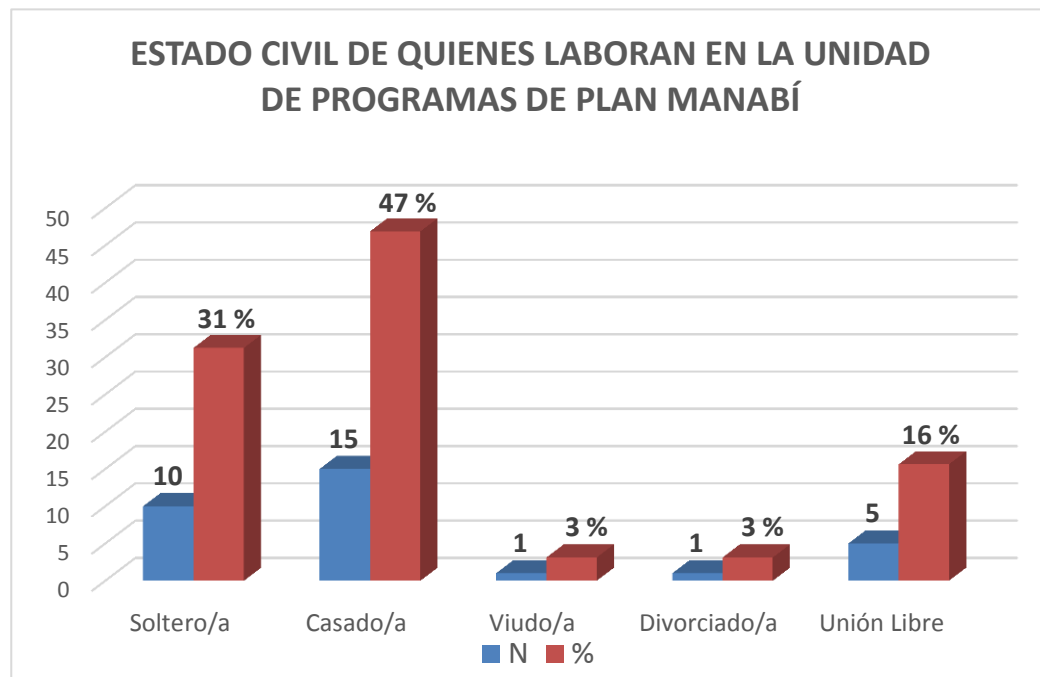
TABLA N°4

ESTADO CIVIL DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Estado Civil	N	%
Soltero/a	10	31 %
Casado/a	15	47 %
Viudo/a	1	3 %
Divorciado/a	1	3 %
Unión Libre	5	16 %
Total	32	100%

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.
Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°4



Fuente: Tabla N°4

Elaborado por: Leyvi Espín.

Del 100% de los participantes quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí, un 47 % son casados mientras, un 31 % están solteros, a diferencia de un 16 % que tienen unión libre, mientras que un 3 % están viudos o divorciados en igual porcentaje.

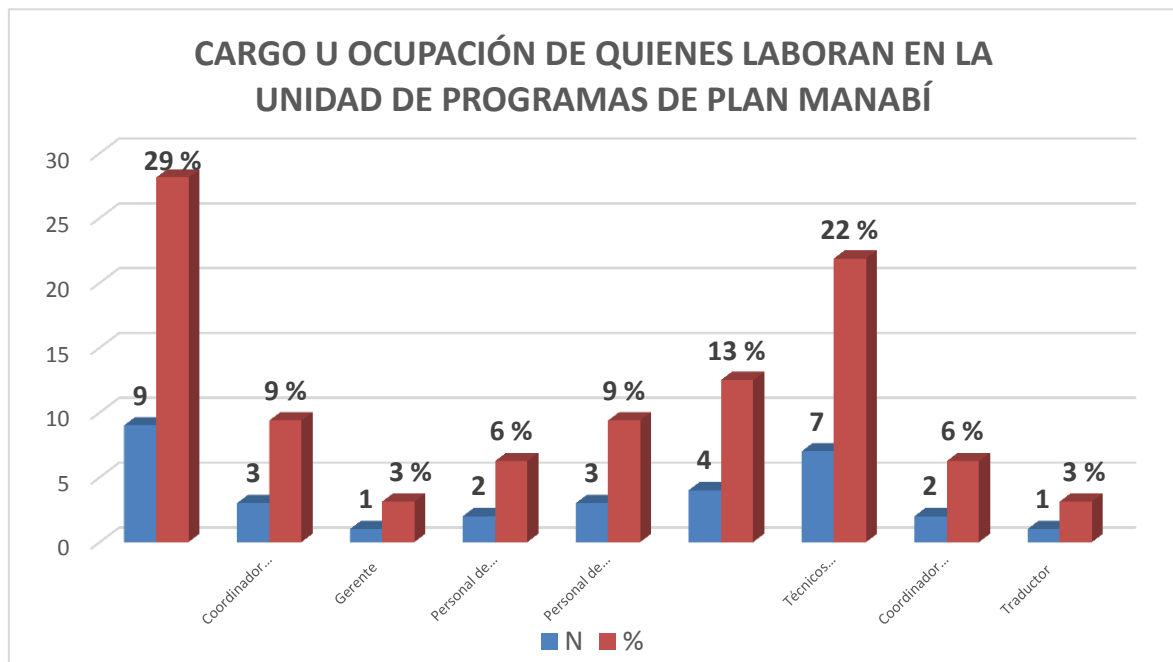
TABLA N°5

CARGO U OCUPACIÓN DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Cargo u Ocupación	N	%
Técnicos de Desarrollo local	9	29 %
Coordinador Administrativo	3	9 %
Gerente	1	3 %
Personal de Limpieza	2	6 %
Personal de Seguridad	3	9 %
Asistentes de Patrocinio	4	13 %
Técnicos Comunitarios	7	22 %
Coordinador Programas y Comunicaciones	2	6 %
Traductor	1	3 %
Total	32	100%

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.
Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°5



Fuente: Tabla N° 5
Elaborado por: Leyvi Espín.

Del 100% de los participantes que trabajan en la Unidad de Programas de Plan Manabí un 29 % son Técnicos de Desarrollo Local, mientras que un 3 % tienen un cargo de Traductor y otro 3 % corresponde a la gerencia.

TABLA N°6

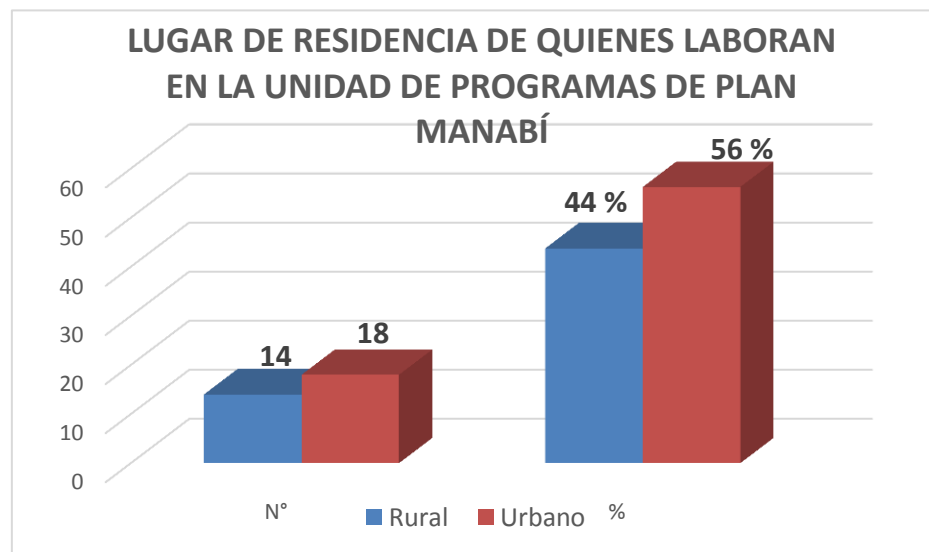
LUGAR DE RESIDENCIA DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Lugar de Residencia	N°	%
Rural	14	44 %
Urbano	18	56 %
Total	32	100%

Fuente: Ficha Sociodemográfica aplicada.

Elaborado por: Leyvi Espín.

GRÁFICO N°6



Fuente: Tabla N° 6

Elaborado por: Leyvi Espín.

Del 100 % de los participantes quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí un 56 % vive en el área Urbana, mientras que un 44 % vive en el área Rural.

B. TIPOS DE ESTRÉS

TABLA N°7

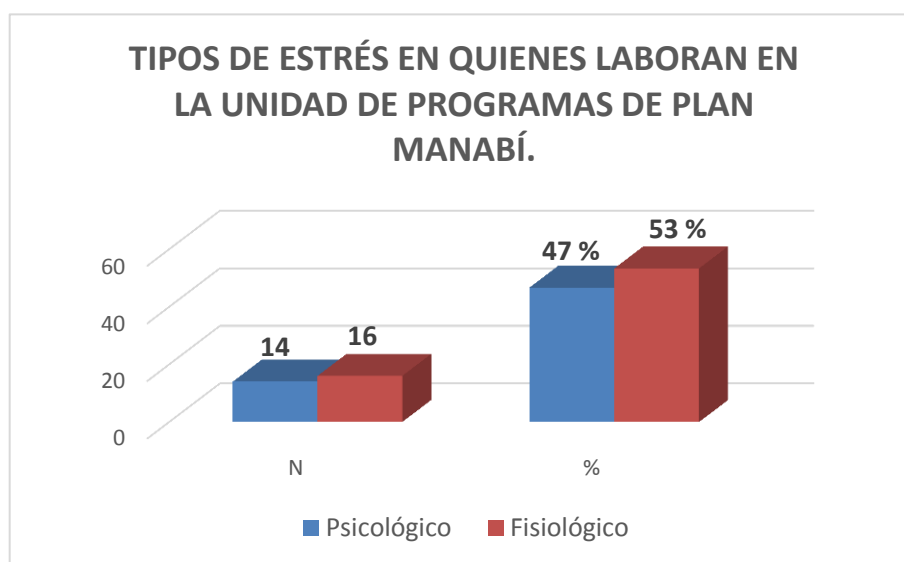
TIPOS DE ESTRÉS EN QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Tipos de Estrés	N	%
Psicológico	14	47 %
Fisiológico	16	53 %
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Dr. Benjamín Villaseñor y Leyvi Espín.

GRÁFICO N°7



Fuente: Tabla N° 7

Elaborado por: Leyvi Espín

Del 100% de los participantes quienes laboran en la unidad de Programas de Plan Manabí indicaron que un 53 % se ve identificada con el estrés fisiológico, mientras un 47 % presenta un estrés psicológico, los dos siendo el resultado de un estrés laboral reflejado en la sintomatológica psicológica y fisiológica de cada organismo.

C. NIVEL DE ESTRÉS

TABLA N°8

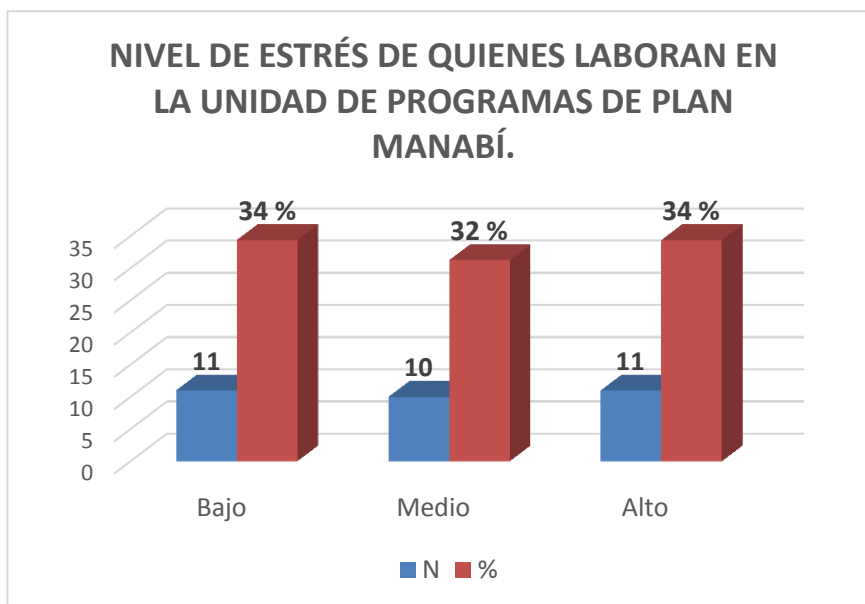
NIVEL DE ESTRÉS DE QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

NIVEL DE ESTRÉS	N	%
Bajo	11	34 %
Medio	10	32 %
Alto	11	34 %
Total	32	100%

Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Dr. Benjamín Villaseñor y Leyvi Espín.

GRÁFICO N°8



Fuente: Tabla N° 8

Elaborado por: Leyvi Espín.

Del 100% de los participantes un 34 % tiene un nivel de estrés bajo, mientras un 32 % tiene un nivel de estrés medio y un 34 % tiene un nivel de estrés alto es por ello que se reconoce que la población en estudio presenta un nivel alto de estrés de acuerdo a lo evidenciado y considerando el número de participantes en la investigación.

D. PRINCIPALES CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS EN QUIENES LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ

TABLA N°9

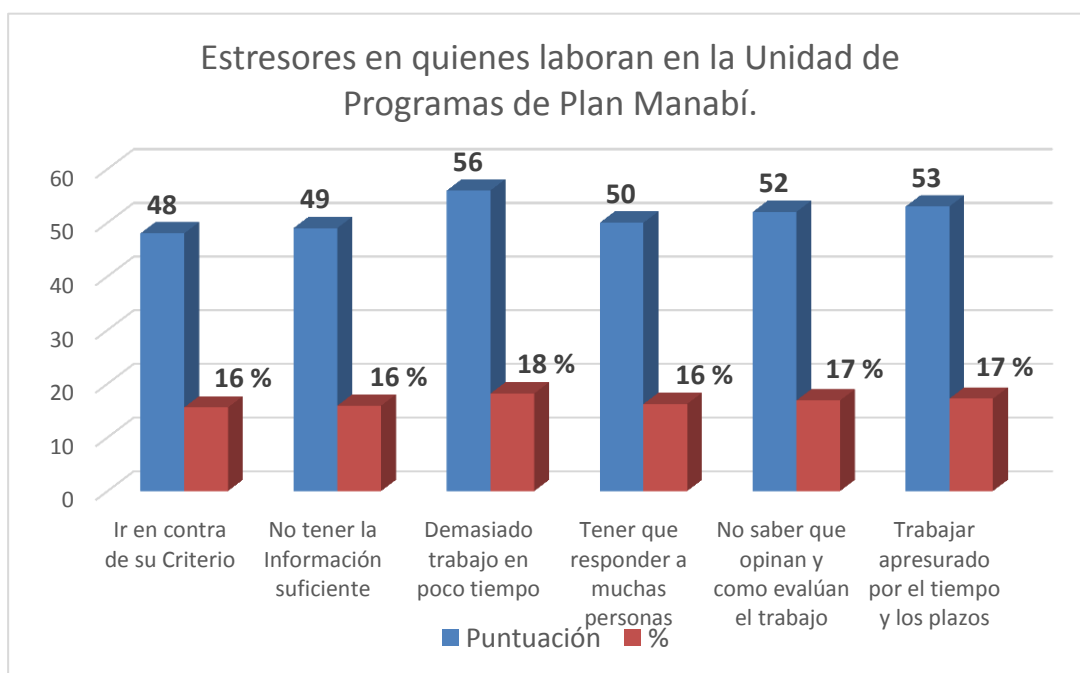
PRINCIPALES CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS EN LAS PERSONAS QUE LABORAN EN LA UNIDAD DE PROGRAMAS DE PLAN MANABÍ.

Estresores	Puntuación	%
Ir en contra de su Criterio	48	16 %
No tener la Información suficiente	49	16 %
Demasiado trabajo en poco tiempo	56	18 %
Tener que responder a muchas personas	50	16 %
No saber que opinan y como evalúan el trabajo	52	17 %
Trabajar apresurado por el tiempo y los plazos	53	17 %
Total	308	100%

Fuente: Encuesta aplicada.

Elaborado por: Dr. Benjamín Villaseñor y Leyvi Espín.

GRÁFICO N°9



Fuente: Tabla N° 9

Elaborado por: Leyvi Espín.

Del total de encuestados se pudo determinar que las principales causas que les genera estrés son el cumplir con demasiado trabajo en poco tiempo con un 18 %, el trabajar apresurado por el tiempo y los plazos con un 17 %, el no saber qué opinan y como evalúan el trabajo los superiores con un 17 %, el tener que responder a muchas personas con un 16 %, el no tener la información suficiente para cumplir con su trabajo con un 16 %, el ir en contra de su criterio les genera estrés con un 16 %. Entendiendo así que los principales estresores en el personal laboral de la Unidad de Programas de Plan Manabí, están presentes en todo el proceso de su trabajo.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE TERAPIAS ANTI ESTRÉS

A. DATOS INFORMATIVOS.

Nombre del Programa: Programa de Intervención de terapias anti estrés “1, 2, 3 FUERA ESTRÉS”.

Ámbito de Intervención: Plan Internacional Unidad de Programas Manabí.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

Número de Participantes: 32 personas (Gerencia, Técnicos de Desarrollo Local, Técnicos Comunitarios, Coordinadores, Personal de Limpieza, Personal de Seguridad.

B. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

La Unidad de Programas de Plan Manabí, trabaja en los cantones de: 24 de Mayo, Montecristi, Santa Ana, Rocafuerte, Jipijapa, Tosagua, Sucre y Portoviejo con 166 comunidades, llegando a un total de 9320 familias afiliadas y teniendo como líneas de acción; Derecho a protección contra las violencias, derechos sexuales y reproductivos, educación con estrategias marcadas como educación social y financiera, magias vacacionales y gestión de riesgos así como actividades de patrocinio y comunicación.

C. JUSTIFICACIÓN

Dentro de Plan Internacional como institución, no existe un apolítica, área o momentos designados para la liberación de estrés, generando en ellos una acumulación de tensión que se ve reflejada en su salud tanto fisiológica como psicológica, debido a lo investigado previamente se observa la necesidad de poder contar con un programa de intervención que genere en ellos la liberación de esta carga tensional que debido a su trabajo constante no ha podido ser liberada.

D. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Objetivo General.

Disminuir el nivel de estrés en quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Objetivos Específicos

1. Desarrollar el autocuidado en quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí.
2. Impulsar la prevención del estrés laboral en quienes laboran en Plan Internacional.
3. Implementar terapias anti estrés en quienes laboran en la Unidad de Programas de Pan Manabí.

E. DURACIÓN DEL PROGRAMA

Duración: 12 Actividades.

F. ASPECTO TECNOLÓGICO

Se requerirá de una computadora la misma que tendrá archivado los datos de cada uno de los participantes tales como:

Nombres completos, edad, sexo, alergias, numero de sesión, descripción de la sesión, duración de la sesión, signos vitales, enfermedades importantes, evaluación de la sesión.

Una grabadora para la reproducción de la musicoterapia.

G. DESCRIPCIÓN PEDAGÓGICA

1. Metodología de trabajo

Se trabajara con temáticas claves para la liberación de estrés:

Técnicas de relajación; Masajes, musicoterapia, ejercicios de relajación.

Técnicas de respiración.

Aromaterapia.

Reflexología.

Pausas Activas.

2. Estrategia de comunicación e información

Los participantes contarán con instrumentos de comunicación e información respecto a la temática tales como:

Afiche

Folleto

3. Medios y materiales

Camilla

Sillas

Sábanas

Almohadas

Aceites esenciales

Pelota de relajación

Toallas

Pañitos húmedos

Tés: valeriana, manzanilla, toronjil, entre otros.

4. Indicadores e instrumentos de evaluación y seguimiento

Participación organizada en cada una de las sesiones planificadas.

Las sesiones serán evaluadas permanentemente.

Autoevaluación de cada uno de los participantes.

H. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

Aquí se presentan las diversas Actividades contenidas en el programa de intervención.

PLAN DE ACCIÓN			
Actividad	Fecha	RECURSOS	CRITERIOS DE RESULTADO
Capacitación sobre: El estrés y terapias anti estrés. Aplicación de encuestas.	8 de Diciembre del 2014	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí R. Materiales Infocus, computadora, encuestas impresas, lápices, borradores y agua. R. Económicos \$ 11, 76	Establecer conocimientos base en la temática para generan una mejor respuesta en los participantes.

Masaje de cabeza, y musicoterapia	9 al 19 de Diciembre del 2014	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Silla, agua, grabadora y flash memory R. Económicos \$ 54.00	Demostración práctica del proceso de relajación liberando tensión.
Técnicas de relajación con ejercicios y técnicas de respiración	5 al 16 de Enero del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Grabadora, flash	Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos.

		memory y agua R. Económicos \$ 70.00	
Masaje cervical, musicoterapia y aromaterapia	19 al 30 de Enero del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí R. Materiales Camilla, aceites esenciales, grabadora, agua, flash memory, R. Económicos \$ 110.00	Lograr la liberación de tensión localizada en el cuello, cabeza y hombros.
Técnicas de relajación con ejercicios y técnicas de respiración	2 al 13 de Febrero del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de	Liberar acumulación de estrés en el cuerpo mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés efectuando un sentimiento

		Programas de Plan Manabí. R. Materiales Grabadora, flash memory y agua R. Económicos \$ 70.00	de tranquilidad.
Reflexología, Aromaterapia y musicoterapia	16 al 27 de Febrero del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Aceites esenciales Silla o camilla, toallas, agua, grabadora y flash memory. R. Económicos \$110.00	Aliviar el dolor de pies y tención debido a las largas horas de trabajo a más de localizar problemas fisiológicos de acuerdo al dolor presentado.

Técnicas de relajación con ejercicios y técnicas de respiración	2 al 13 de Marzo del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Grabadora, flash memory y agua R. Económicos \$ 70.00	Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés efectuando un sentimiento de tranquilidad.
Masaje dorsal, musicoterapia aromaterapia		R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Camilla, aceites esenciales,	General un estado de liberación de estrés, mediante la relajación de los músculos dorsales.

		grabadora, flash memory, agua y toallas R. Económicos \$ 110.00	
Masaje corporal, musicoterapia, aromaterapia	16 al 27 de Marzo del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales Camilla, aceites esenciales, grabadora, agua, flash memory y toallas R. Económicos \$ 140.00	Mantener un estado de relajación profunda, logrando el estímulo de alivio y quietud en el organismo mediante técnicas de masaje liberando la tensión localizada.

Reflexología, Aromaterapia y musicoterapia	6 al 17 de Abril del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. Aceites esenciales Silla o camilla, toallas, agua, grabadora y flash memory. R. Económicos \$110.00	Aliviar el dolor de pies y tensión debido a las largas horas de trabajo a más de localizar problemas fisiológicos de acuerdo al dolor presentado.
Técnicas de relajación con ejercicios y técnicas de respiración	20 de Abril al 4 de Mayo del 2015	R. Humanos Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí. R. Materiales	Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés efectuando un sentimiento de tranquilidad.

		<p>Pelotas, sillas, grabadora, flash memory y agua</p> <p>R. Económicos</p> <p>\$ 110.00</p>	
<p>Técnicas de relajación grupal con ejercicios y técnicas de respiración</p>	<p>5 al 18 de Mayo del 2015</p>	<p>R. Humanos</p> <p>Responsable Leyvi Espín y Personal que labora en la Unidad de Programas de Plan Manabí.</p> <p>R. Materiales</p> <p>Pelotas, sillas, grabadora, flash memory y agua</p> <p>R. Económicos</p> <p>\$ 110.00</p>	<p>Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés efectuando un sentimiento de tranquilidad a más de trabajo en equipo logrando en ellos un buen trabajo en grupo.</p>

I. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Actividad N° 1

Tema: Introducción El estrés, terapias anti estrés.

Objetivo: Establecer conocimientos base en la temática para generar una mejor respuesta en los participantes.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 40 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Capacitación sobre:	Saludo, presentación del grupo y temas a tratar. Motivación: Se inicia con una dinámica rompehielos la que permitirá	Lluvia de ideas.	5 min 10 min	R. Humanos.

Concepto de estrés, tipos de estrés Terapias anti estrés conceptos.	crear un ambiente de confianza con el grupo.	Charla Educativa. Retroalimentación.		R. Materiales: Infocus, computadora, mes, sillas.
	Se inicia con un breve sondeo de los temas a tratar, se continúa con la charla educativa con el contenido de los temas.		15 min	
	Se hace retroalimentación de lo tratado.		10 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 1

TEMA: Capacitación sobre: El estrés, terapias anti estrés.

Se inicia la primera intervención con todo el personal laboral de la Unidad de Programas de Plan Manabí presentes, bienvenida al grupo con una corta dinámica rompehielos (la hormiguita), haciendo que los participantes tengan confianza con el grupo y dejando un espacio libre a las preguntas e inquietudes sobre la temática del día, se procede a la presentación de los temas a tratar los participantes mostraran mucho interés, ¿Qué es el estrés? Es la primera pregunta en responder, al hacer la introducción de lo que es el estrés y como pueden ayudar las terapias anti estrés en el organismo de cada uno para generar en ellos un mejor desempeño en su diario vivir, mientras avanza la intervención se genera en ellos preguntas y respuestas generando un espacio de enseñanza activa participativa, luego se procederá a una retroalimentación de lo tratado en la intervención, para despejar cualquier espacio de duda en los participantes así como dejando una enseñanza clara y concreta sobre los temas tratados con ellos.

Actividad N° 2

Tema: Masaje de cabeza, musicoterapia.

Objetivo: Demostrar en forma practica el proceso de relajación liberando tensión.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Masaje de cabeza, musicoterapia	Bienvenida Llenado del formato de historia del paciente.	Frotación Digito punción	5 min	R. Humanos.
	Masaje de cabeza para liberar la tensión		10 min	

	acumulada generando un efecto de tranquilidad.	Interrogatorio		R. Materiales: Computadora, Grabadora, Silla
	Evaluación de la sesión respondiendo a las preguntas: ¿Qué le pareció la sesión? ¿Cómo se siente?		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N°2

TEMA: Masaje de cabeza y musicoterapia.

En el segundo encuentro con cada uno de los participantes se da la bienvenida generando un momento de confianza e indicándoles que en esta sesión ellos podrán experimentar la relajación en su primera etapa, se hacen preguntas de rápida respuesta para el llenado de la historia del paciente la misma que lleva el avance de cada paciente mientras se van dando las sesiones, dentro de la historia existen espacios por llenar como el nombre completo del paciente, edad, sexo, fecha y hora de la sesión, estado civil, N° de sesión, presión arterial, temperatura, enfermedades importantes, alergias. La importancia del llenado de la historia del paciente radica en que existen enfermedades importantes que pueden ser una contraindicación para el cumplimiento de la sesión como, por ejemplo, si un paciente presenta herpes simple (enfermedad inflamatoria de la piel) no se debe dar masaje, debido a que con este puede empeorar el cuadro clínico, así también si el paciente presenta una presión arterial alta, el masaje seria contraindicado ya que al haber mayor irrigación sanguínea habría una elevación de su presión arterial, es por ello que estos datos deben ser controlados en cada sesión y así brindar una terapia de calidad y sobretodo precautelando la integridad del paciente. Luego del llenado de la historia teniendo todos los parámetros en orden se procede a la ejecución del masaje acompañado de musicoterapia, generando un estado de relajación en el paciente.

Al terminar el tratamiento se procede a la evaluación de la sesión, para determinar si el individuo tuvo un momento de relajación y así mejorar las siguientes sesiones basándonos en las recomendaciones dadas por el paciente.

Actividad N° 3

Tema: Técnicas de relajación, ejercicios, técnicas de respiración.

Objetivo: Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnicas de relajación Técnicas de respiración	Bienvenida Llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos. R. Materiales: computadora
	Ejercicios de respiración y ejercicios de relajación.		10 min	
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 3

TEMA: Técnicas de relajación, de respiración y ejercicios de pausa activa.

Damos la bienvenida y llenamos la historia de cada paciente, luego ejecutamos las técnicas de relajación con ejercicios prácticos de estiramiento y flexión para la liberación de tensión muscular. Los ejercicios serán de cuello, cabeza y hombros, estos ejercicios se darán de la siguiente forma:

Movimientos suaves y circulares de cabeza y hombros girando la cabeza suavemente, de un lado, hacia el otro con la boca entreabierta.

De pie o sentado deje colgar los brazos, llévese las manos a los hombros y extiéndalos de nuevo.

Relaje sus ojos (si tiene lentes quíteselos), cierre los ojos y dibuje con sus ojos cerrados el signo del infinito en un sentido 10 veces y luego en el otro sentido.

El ejercicio de respiración para esta sesión será:

Sentado o acostado en una posición cómoda, cierre sus ojos, coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho, respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano, el pecho no debería moverse, exhale a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando, sienta como se hunde su mano sobre el abdomen y expulse todo el aire hacia afuera. Realice este ejercicio de respiración 3 veces, tómese su tiempo con cada respiración.

Los ejercicios pueden variar, de acuerdo al tiempo y a las condiciones del entorno. Posteriormente realizaremos el proceso de evaluación de la sesión rescatando todo aquello que sea útil para mejorar las siguientes terapias.

Actividad N° 4

Tema: Masaje cervical, musicoterapia y aromaterapia.

Objetivo: Lograr la liberación de tensión localizada en cabeza, cuello y hombros.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 30 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Realización del Masaje cervical, musicoterapia y aromaterapia.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales
	Masaje cervical para aliviar la tensión localizada en		20 min	Computadora Aceites esenciales, Camilla

	cabeza, cuello y hombros.			
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 4

TEMA: Masaje cervical musicoterapia y aromaterapia.

Ahora ya hemos mejorado el nivel de relajación con el grupo tratado. Se da la bienvenida y el llenado de ficha de evaluación, luego la ejecución del masaje cervical se da con el acompañamiento de la musicoterapia y la aromaterapia ósea utilizando aceites esenciales. La técnica de masaje que se utiliza en este caso, por ser en la zona cervical, será de frotación, amasamiento y digito-puntura, el paciente debe mantener una posición cómoda durante toda la ejecución del masaje.

El tiempo recomendable para este tipo de masaje es de 30 minutos incluyendo la preparación del participante que va de 5 a 10 minutos.

Será recomendable liberar las energías negativas al terminar el masaje para generar en el paciente un estado de tranquilidad y alivio.

Finalmente se procede a la evaluación de la sesión.

Actividad N° 5

Tema: Técnicas de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración.

Objetivo: Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés, efectuando un sentimiento de tranquilidad.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnica de relajación: ejercicios y técnicas de respiración	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales: computadora
	Ejercicios de respiración y ejercicios de relajación.		10 min	
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N°5

TEMA: Técnicas de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de relajación.

El trabajo con los participantes se realizará de manera individual. Luego de dar la bienvenida, llenamos la ficha personal del individuo. Se procede a la ejecución de los ejercicios de relajación que en esta sesión son de brazos y manos. Los mismos que deben realizarse de la siguiente manera.

Ponga las manos y las muñecas una contra otra, empuje en ambas direcciones y cuente hasta seis, deje de apretar las manos pero mantenga las manos juntas y levante los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo, mantenga esta ligera tensión mientras cuenta hasta seis.

Cierre lentamente la mano hasta lograr hacer un puño, apriete los dedos de la mano hacia la palma, cuente hasta 10 en su mente y suelte lentamente el puño, hasta atener la mano abierta.

Cruce sus manos detrás de su nuca, incline la cabeza primero a la izquierda luego a la derecha, después para atrás y delante.

Póngase de pie y estire su cuerpo, estirando sus brazos hacia arriba, sienta su cuerpo liberarse de tensión.

Ejercicios de respiración: En posición de pie, inclínese hacia adelante desde la cintura con las rodillas levemente flexionadas y permita que los brazos cuelguen cerca del suelo, mientras inhala lenta y profundamente, regrese a la posición de

pie enderezándose lentamente y levantando por último, la cabeza. Contenga la respiración solo por unos cuantos segundos en esta posición de pie. Exhale lentamente a medida que regresa a posición original, flexionándose hacia adelante desde la cintura. Luego se da la evaluación de la sesión para determinar la mejoría en el paciente de acuerdo a cada sesión y vemos su avance en la temática, como también la mejoría de cada sesión con las recomendaciones que se pueden presentar de los pacientes.

Actividad N° 6

Tema: Reflexología, aromaterapia y musicoterapia.

Objetivo: Aliviar el dolor de pies y tensión debido a las largas horas de trabajo.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Reflexología con aromaterapia y musicoterapia.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R.
	Masaje de pies acompañado de musicoterapia y		10 min	Materiales: computadora, aceites esenciales, grabadora, camilla.

	aromaterapia para el alivio del dolor y tensión corporal.			
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 6

TEMA: Reflexología, aromaterapia y musicoterapia.

Con cada uno de los pacientes se da la bienvenida y el llenado de la historia, luego se procede a la aplicación de la reflexología que es un masaje localizado en los pies. El masajear la planta del pie en puntos específicos nos indican el estado de salud de algunos órganos de nuestro cuerpo, en este caso el masaje se da para generar un estado relajante aliviando el cansancio generado por largas jornadas de trabajo.

Se recomienda en este procedimiento utilizar como acompañamiento la aromaterapia que es la utilización de aceites con aroma y la musicoterapia que juntas todas las técnicas ayudan al estado de relajación del paciente.

La evaluación de la sesión se da un lapso corto, interviniendo con preguntas claves para determinar el efecto de la terapia en cada paciente y rescatar todo aquello que sirva para mejorar futuras sesiones.

Actividad N° 7

Tema: Técnicas de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración.

Objetivo: Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés, efectuando un sentimiento de tranquilidad.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnica de relajación: ejercicios y técnicas de respiración	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales: computadora
	Ejercicios de respiración y ejercicios de relajación.		10 min	
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 7

TEMA: Técnicas de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración.

Se da la bienvenida a cada uno de los integrantes del grupo de estudio, se llena la historia del paciente como control y seguimiento de su evolución en cada terapia y se procede a la ejecución de los ejercicios de relajación que son de cadera, piernas y pies los mismos que ayudaran a la liberación de presión o tensión como un alivio al constante estado en el que se encuentra el cuerpo de cada uno de los pacientes, así como ayudaran a una correcta postura corporal, luego se continua con el procedimiento los ejercicios de relajación son:

Sentado en mesa o silla alta de tal forma que los pies no lleguen al suelo, las piernas deben formar un ángulo de 90° es decir las rodillas flexionadas, con las manos debemos agarrar el borde de la mesa, y estirar una por una las piernas de tal forma que la rodilla se estire totalmente. En la misma posición, flexione el pie llevando los dedos hacia la tibia, hasta flexionar totalmente el tobillo, aguantar unos segundos y luego descender lentamente hasta llegar a la posición inicial.

De pie flexione su cuerpo hacia adelante (flexión de cadera), con los brazos estirados de tal forma que los dedos de las manos toquen las puntas de sus pies, regrese lentamente a la posición inicial.

Ejercicios de respiración son el siguiente paso ya que generan en los pacientes un estado de quietud y alivio estos son:

Inspirar profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsa el aire, no piense en la respiración deje que el aire entre y salga de su cuerpo de manera natural.

Luego se procede a la evaluación de la sesión.

Actividad N° 8

Tema: Masaje dorsal, musicoterapia, aromaterapia.

Objetivo: Generar un estado de liberación de estrés, mediante la relajación de los músculos dorsales.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 30 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Realización de un masaje dorsal, musicoterapia y aromaterapia.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales: computadora, aceites
	Masaje dorsal para la liberación de estrés con la ayuda de		20 min	esenciales, grabadora. Camilla, toallas, pañuelitos.

	aromaterapia y musicoterapia.			
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 8

TEMA: Masaje dorsal, aromaterapia y musicoterapia.

Se da la bienvenida a cada uno y se procede a llenar la historia, verificando los campos claves para una correcta terapia, en esta sesión el paciente entrará a un estado de mayor relajación ya que un masaje dorsal implica un estado de liberación de tensión localizada en la espalda.

Para la ejecución de este masaje se da un acompañamiento de aromaterapia utilizando aceites con aromas relajantes, así como la musicoterapia creando un ambiente de relajación, quietud y tranquilidad, este ambiente ayudara a que el paciente tome la confianza suficiente como para dejarse llevar por la paz generada y el efecto de estas técnicas ayudan a la correcta relajación de la persona, la técnica a utilizar en este masaje es la frotación, amasamiento, digito punción.

El masaje se termina con la eliminación de energías negativas para lograr un estado de alivio en el paciente.

Procedemos a la evaluación de la sesión, rescatando todo el efecto generado en el paciente al recibir estas técnicas, determinando el estado de relajación y alivio de cada paciente.

Actividad N° 9

Tema: Masaje corporal, musicoterapia, aromaterapia.

Objetivo: Mantener un estado de relajación liberando la tensión localizada.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la institución.

Duración: 60 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Masaje corporal, aromaterapia, musicoterapia	Bienvenida y llenado de formato de la historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales, computadora, camilla, grabadora, aceites esenciales
	Masaje corporal acompañado de aromaterapia		50 min	

	y musicoterapia			
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 9

TEMA: Masaje corporal, musicoterapia y aromaterapia.

Se empieza la sesión dando la bienvenida a cada una de las personas, se da el llenado de la historia del paciente y luego se procede a la ejecución del masaje corporal este tipo de masajes demandan de un estado de relajación profunda para el paciente ya que se da la liberación de toda la tensión muscular acumulada en el cuerpo, esta liberación de estrés en el organismo hace que el estado de salud del individuo se vea en un estado mejora, llegando al equilibrio, para que el efecto sea de mayor relación es acompañado con aromaterapia y musicoterapia que ejercen un ambiente cálido de paz y quietud para el paciente.

Con el apoyo de un aceite con aroma elegido por el paciente empezamos el masaje como primera técnica la frotación, amasamiento, digito punción y como recomendación se debe manejar con delicadeza la prudencia ya que en todos los masajes debemos mantener los límites de respeto entre el masajista y el paciente, evitando el tocar aquellas zonas del cuerpo consideradas como intimas, teniendo este aspecto presente la terapia lograra cumplir con el objetivo, que es la relajación del paciente, debido a la duración del masaje y el estado de relajación del paciente este llega a conciliar el sueño y se puede quedar dormido si este es el caso, no se debe despertar bruscamente al paciente, luego de terminar el masaje se espera unos pocos minutos y se le habla al paciente de forma tranquila y con voz suave y baja despertarlo,

pidiendo que despacio y delicadamente empiece a despertar sintiendo su cuerpo, moviendo suavemente sus manos, pies y de más partes del cuerpo, indicándole que se siente, antes de ponerse de pie, luego de que el paciente salga del proceso de relajación, y se dé por terminada la sesión, entonces se procede a la evaluación de la misma.

Actividad N° 10

Tema: Reflexología, aromaterapia, musicoterapia.

Objetivo: Aliviar el dolor de pies y tensión debido a las largas horas de trabajo.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 30 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Reflexología con aromaterapia y musicoterapia.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R.
	Masaje de pies acompañado de musicoterapia y		10 min	Materiales: computadora, aceites esenciales, grabadora, camilla.

	aromaterapia para el alivio del dolor y tensión corporal.			
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 10

TEMA: Reflexología, aromaterapia y musicoterapia.

Se da la bienvenida individualmente y se procede a llenar la historia del paciente, considerando el estado del paciente, antes de y después del masaje se debe limpiar la piel con pañuelos húmedos, luego se da la aplicación de la reflexología liberando la tensión acumulada en los pies del paciente este masaje se da acompañado de aromaterapia y musicoterapia para tener un mejor efecto en el paciente ya que estas técnicas juntas ejercen en él un estado de tranquilidad y relajación, creando un ambiente agradable para la liberación del estrés del individuo se utiliza como técnicas: la frotación, el amasamiento y la digito puntura.

El tiempo de ejecución de esta sesión es de 30 minutos.

Al finalizar la sesión se da la evaluación de la terapia, rescatando ahí el estado final del paciente.

Actividad N° 11

Tema: Técnicas de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración.

Objetivo: Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnica de relajación: ejercicios y técnicas de respiración.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales: computadora
	Ejercicios de respiración y ejercicios de relajación.		10 min	
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 11

TEMA: Técnicas de relajación, ejercicio de pausas activas y técnicas de respiración.

A cada uno de los pacientes se le da la bienvenida, luego se empieza a llenar la historia del paciente considerando el estado de salud del paciente, se procede a la ejecución de los ejercicios de relajación que son de cabeza, cuello y hombros, estos son:

De pie puede darse un masaje a los costados de la columna, con los nudillos de su mano y también puede pasar las yemas de sus dedos por su cráneo, esto le hará sentir mejor durante la jornada laboral.

Ejercicios de respiración: un ejercicio de respiración con meditación, siga todo el camino del aire en su cuerpo, sienta como entra el aire por su nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones, después sienta como el aire realiza la misma ruta pero en sentido contrario, hasta ser expulsado al exterior, sienta como el aire entra frío y sale caliente.

Practique la respiración completa, concéntrese en el ritmo respiratorio (sintonícelo y no trate de cambiarlo), justo antes de inspirar piense en la palabra “inspiro”, justo antes de expirar, piense en la frase “me relajo”. Las palabras o frases se acoplan a lo que más le guste; “relax”, “tranquilidad”, “paz”, “felicidad”, logrando así que el paciente sienta la entrada del aire a sus pulmones y la salida del aire inspirando y expirando, liberándolo del estrés y generando en él un estado de alivio despejando su mente en un proceso de relajación.

Luego de haber terminado la ejecución de la sesión, se da la evaluación de la misma.

Actividad N° 12

Tema: Técnicas de relajación grupal, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración y musicoterapia.

Objetivo: Liberar la tensión corporal mediante ejercicios prácticos despejando la mente del estrés y lograr un adecuado trabajo en equipo.

Población beneficiaria: Personal de la Unidad de Programas de Plan Manabí.

Número de participantes: 32 personas.

Lugar: Área designada por la Institución.

Duración: 20 minutos.

Responsable: Leyvi Shomayra Espín García.

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnica de relajación grupal: ejercicios y técnicas de respiración.	Bienvenida y llenado del formato de historia del paciente.		5 min	R. Humanos R. Materiales: computadora
	Ejercicios de respiración y ejercicios de relajación.		10 min	
	Evaluación de la sesión.		5 min	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD N° 12

TEMA: Técnicas grupales de relajación, ejercicios de pausas activas y técnicas de respiración.

Se da la bienvenida al grupo creando un ambiente de confianza, en esta última sesión se da con anticipación el llenado de la historia de cada uno de los pacientes estando conscientes de su estado de salud, nos acompañamos de musicoterapia para ejercer en el grupo un estado de tranquilidad impulsando una mejor liberación de estrés, se empieza con los ejercicios de respiración, luego van los ejercicios de relajación se hacen ejercicios de cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, cadera, piernas, pies; todos los ejercicios ya practicados en sesiones anteriores, estos ejercicios deben ser compartidos es decir en grupos o pares para generar un trabajo y ayuda hacia otra persona miembro del grupo esto generará un estado de apego y seguridad grupal.

Se continúa con los ejercicios de respiración para que el paciente sienta el estado de alivio y su mente esté libre de preocupaciones y se vea generando en ellos un estado de relajación y liberación de estrés en cada uno, ya en el trabajo en grupo todos pueden experimentar tranquilidad y entender que con un respiro pueden aclarar su mente y empezar con el trabajo sin que este sea una problemática en su estado de salud.

Al finalizar de la sesión se da unos minutos para que cada uno de los participantes puedan hidratarse, entonces continuamos con la evaluación grupal

de la sesión, rescatando de ella lo aprendido y compartido con sus compañeros de terapia.

X. CONCLUSIONES.

- ✓ Del grupo de estudio se pudieron establecer las características sociodemográficas las mismas que indicaron como resultado que la mayoría del grupo está integrado por mujeres, el rango de edad promedio de todos los participantes es de 35 a 44 años de edad, así también se indica que la mayoría de personas que laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí no tienen hijos.
- ✓ Sin embargo el resultado del estado civil demuestra que la mayoría de los integrantes de la población en estudio están casados, la ocupación o el cargo al que se dedican en su mayoría es como Técnicos de Desarrollo Local, además se puede identificar que más de la mitad del personal vive en el área urbana.
- ✓ En la mayoría del grupo encuestado el estrés se ve reflejado de tipo fisiológico, mostrando características notables en su estado de salud como: dolor de cabeza, dolor de espalda o cintura, molestias estomacales entre otras, resultados obtenidos en la encuesta aplicada.
- ✓ Se determina que dentro del personal existe un nivel de estrés alto y moderado, llegando a establecer así que el desempeño de sus labores al igual que su rendimiento personal se verá afectado por el grado de estrés presentado.

- ✓ Se puede concluir sabiendo que las principales causas que generan estrés en quienes forman parte del personal es que no poseen la información suficiente para el desempeño de su labor, el tener demasiado trabajo en poco tiempo, tener que responder a muchas personas, el no saber qué opinan y como evalúan el trabajo sus superiores, a más de tener que trabajar apresuradamente por el tiempo y los plazos genera en ellos también un nivel preocupante de estrés, al que están sometidos diariamente, sin contar con un espacio o momento designado para evitar estresarse o sobrellevar el estrés que se pueda presentar.

XI. RECOMENDACIONES

- ✓ Se pone a disposición a las autoridades de Plan internacional el diagnóstico realizado en este proceso de estudio para que pueda ser utilizado en futuros proyectos que beneficien al personal.
- ✓ Realizar acciones de comunicación con el personal, para brindar la información requerida para su correcto desempeño laboral, a más de crear un ambiente saludable entre autoridades y demás trabajadores con el fin de fomentar la comunicación y valides de decisiones a tomar.
- ✓ Considerando el alto nivel de estrés reflejado en quienes laboran en la Unidad de Programas de Plan Manabí, se debe poner en práctica acciones inmediatas para la solución de esta problemática, ejecutando el programa de intervención propuesto en este proceso investigativo.
- ✓ Para que el programa de intervención tenga éxito se debe tomar en cuenta que la predisposición de quienes laboran en la unidad de programas de pan Manabí vaya más allá del tiempo estimado en el lugar de trabajo sino también sea una constante en su ritmo de vida (hogar, trabajo y tiempo libre).
- ✓ Se recomienda una política en pro a la salud integral de quienes laboran en Plan Internacional, ya que sus trabajadores, presentan un alto índice

de estrés y esto genera que su concentración y predisposición en la ejecución de sus tareas se vea en declive y genere en ellos el desapego emocional hacia su trabajo, por ello se considera establecer espacios de relajación o pausas activas, para elevar el estado de bienestar biopsicosocial en quienes laboran en esta institución.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Alerta.** sobre el incremento del estrés laboral a nivel. Diario La Capital. Argentina 2009
<http://www.lacapital.com.ar>
2014- 12-18
2. **Aros, C.** ¿Qué puede hacer por mí la Psicología? Barcelona: Océano Ámbar. 2005.
3. **Caballero Uribe, C. Venegas, C. Padilla, A. Paternina, P. Peña, R. Peñuela, M.** Depresión, estrés y desesperanza en pacientes con Artritis reumatoide del caribe colombiano Rev. Colombiana Reumatología. 2004. 11(4)
<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online>
2014-12.16
4. **Cano Vindel, A.** Ansiedad y Estrés. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y Estrés. Madrid: Universidad de Psicología Complutense. 1994
<http://portal.revistas.bvs.br/index.php>
2014-12.16
5. **De la Fuente, J** Salud Mental y Medicina Psicológica. México: McGraw-Hill; 2012

6. **El Estrés afecta al 10% de las familias ecuatorianas.** El Diario
Manabita de Libre Pensamiento. Manabí, Ecuador. Lunes 10
Septiembre 2012.
<http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador//>
2014- 12-16
7. **Estrés** en las Grandes Ciudades. Diario. Guayaquil Caliente 2010.
<http://www.guayaquilcaliente.com/>
2014- 12-01
8. **Guajardo, F.** El Concepto de Estrés Negativo: Comparación entre El
Eustrés y el Distrés. Personal Health: Multicultural Approach.2012
<https://www.facebook.com/Supernatural.cl?fref=photo>
2014-12-16
9. **Gutiérrez Calvo, M.** Estrés, ansiedad y eficiencia. Madrid: La Laguna.
2000
10. **Llaneza Alvarez, J.** Ergonomía y Psicosociología Aplicada,
Valladolid: Lex Nova. 2002
11. **Nastri, S.** Estrés laboral. ¿Por qué se produce? Obtenido de Hospital
Aleman. 2006. Citado el 16 Dic 2014. Disponible en:
<http://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/estres-laboral>
2014- 12-16

12. **Núñez, M. A.** Estrés: Como vivir con equilibrio y control. Florida: Interamericana. 2006.
13. **Olds, D.** Psicología. México: McGraw-Hill Interamericana. 2001
14. **Organización Mundial de la Salud.** Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo: Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional. Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. 2007
http://www.who.int/occupational_health/publications
2014-12-03
15. **Orlandini, A.** El estrés. Qué es y cómo evitarlo. Washington: Fondo de Cultura Económica. 1996
<http://books.google.com.ec/books/about>
2014- 12-01
16. **Vorvick, L. J.** Ejercicio e Inmunidad. Escuela de Medicina de la Universidad de Washington Obtenido de Medline Plus. 2012.
[en línea]
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>
2014- 12-16

17. **Russek, S.** El Estrés Psicológico-Emocional: Crecimiento y Bienestar Emocional mejorando el presente, enriqueciendo el futuro. 2007. Citado el 17 Dic 2014. Disponible en:
<http://www.crecimiento-y-bienestar-l>
2014. 12-22
18. **Selye, H.** El estrés de la vida (Paperback). New York: McGraw-Hill
1975
19. **Shalev, A.** Estrés Traumático y sus Consecuencias. Washington:
OPS. 2000.
20. **Vega Gil, E.** El masaje antiestrés: beneficios y precauciones. Save
The Children España. 2007
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp>
2014.12-18

ANEXOS

ANEXO N° 1

FICHAS DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS								
Nombre:								
	H	M		Soltero/a	Casado/a	Viudo/a	Divorciado/a	Unión Libre
Sexo:			Estado Civil:					
Edad:			Cargo/ Ocupación:					
Número de Hijos:			Lugar de Residencia:					

ANEXO N° 2

NIVEL DE ESTRÉS

Instrucciones de la prueba

Asigna un número a cada pregunta de acuerdo a tu situación y anótalo.

- 0 = Nunca
- 1 = Un par de veces al año
- 2 = Una vez al mes
- 3 = Pocas veces al mes
- 4 = Una vez a la semana
- 5 = Pocas veces a la semana
- 6 = Todos los días

AGOTAMIENTO PROFESIONAL

- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo ()
- Soy un manojo de nervios al final del día ()
- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado ()
- Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa ()
- Siento que mi trabajo me está desgastando ()
- Me siento frustrado en mi trabajo ()
- Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo ()
- Siento que trabajar en contacto directo con la gente me está desgastando ()
- Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades ()

DESPERSONALIZACIÓN

- Siento que trato a algunos de mis compañeros de trabajo impersonalmente ()
- Me preocupa que este trabajo me endurezca emocionalmente ()
- Siento que mis compañeros de trabajo me hacen responsable de algunos de sus problemas ()

REALIZACIÓN PERSONAL

- Puedo simpatizar fácilmente con los beneficiarios de mi actividad ()
- Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis beneficiarios ()
- Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo ()
- Me siento lleno de energía ()
- Puedo crear fácilmente un ambiente relajado en el trabajo ()
- Me siento estimado cuando he trabajado cercanamente a mis colegas y beneficiarios ()
- He hecho muchas cosas gratificantes en mi profesión ()
- En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma

Gracias por su colaboración que TENGA UN GRAN DÍA

ANEXO N° 3

Instrucciones de la prueba

Se deberá marcar con una (X) la respuesta elegida, el valor a promediar por cada respuesta es: No, en Absoluto (1), Un poco más (2), No más que lo habitual (3), Mucho más que lo habitual (4)

CUESTIONARIO ESTRÉS LABORAL

Estrés psicológico

Las siguientes preguntas están dirigidas a conocer como se ha sentido Ud. durante el último mes en el trabajo. Haga el favor de responder todas las preguntas marcando la respuesta que mejor corresponde a su estado actual de trabajo.

	No, en Absoluto	Un poco más	No más que lo habitual	Mucho más que lo habitual
1. ¿Ha dejado de dormir por preocupaciones?				
2.- ¿Se ha sentido constantemente tenso?				
3.- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?				
4.- ¿Ha sentido que usted es útil en los asuntos de la vida diaria?				
5.- ¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?				
6.- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?				
7.- ¿Ha sentido que no logra resolver sus dificultades?				
8.- ¿Se ha sentido razonablemente feliz, considerando todas las circunstancias?				
9.- ¿Ha podido disfrutar las actividades de su vida diaria?				
10.- ¿Se ha sentido triste y deprimido?				
11.- ¿Ha perdido confianza en sí mismo?				
12.- ¿Ha sentido que usted no vale nada?				

Gracias por su colaboración

ANEXO N° 4

Instrucciones de la prueba

Se deberá marcar con una (X) la respuesta elegida, el valor a promediar por cada respuesta es:
Nunca (1), A veces (2), A menudo (3), Siempre (4)

Estrés fisiológico

A continuación se le pide que señale con qué frecuencia ha sentido en el último mes los síntomas o molestias que se presentan a continuación. Marque la columna que mejor indique como se ha sentido. Por favor conteste todas las preguntas.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1.- Dificultad para conciliar el Sueño				
2.- Dificultades para permanecer dormido.				
3.- Dolores de cabeza.				
4.- Pérdida del apetito.				
5.- Aumento del apetito				
6.- Se cansa fácilmente.				
7.- Molestias estomacales o digestivas.				
8.- Le cuesta levantarse en la mañana.				
9.- Menor capacidad de trabajo.				
10.- Siente que se ahoga o le falta el aire.				
11.- Dolor en la región del cuello, hombros o brazos.				
12.- Dolor de espalda o cintura.				
13.- Muy sensible o con deseos de llorar.				
14.- Palpitaciones o que el corazón late más rápido				

15.- Mareos o sensación de fatiga.				
16.- Sufre pesadillas.				
17.- Siente que tiembla (las manos o los párpados).				
18.- Mentalmente agotado o no puede concentrarse o pensar claramente.				
19.- Dolor u opresión en el Pecho				
20.- Impaciente e irritable.				
21.- Desea que se le deje solo, tranquilo.				

Gracias por su atención que TENGA UN GRAN DÍA

ANEXO N° 5

Instrucciones de la prueba

Se deberá marcar con una (X) la respuesta elegida, el valor a promediar por cada respuesta es:

Nunca (1), A veces (2), A menudo (3), Siempre (4)

Estresores

Indique con qué frecuencia le significan molestia o tensión los siguientes aspectos de su trabajo. Marque la columna que mejor defina su situación.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1.- Tener que trabajar con materiales.				
2.- Tener que hacer cosas que son contrarias a mi criterio.				
3.- No tener información suficiente.				
4.- Tener demasiado trabajo tanto que falta tiempo para completarlo.				
5.- Tener que satisfacer o responder a muchas personas.				
6.- No saber qué opinan y como evalúan mi desempeño mis superiores.				
7.- No tener autoridad suficiente para hacer lo que se espera de mí.				
8.- Tener demasiada responsabilidad por el trabajo de otros.				
9.- Tener que hacer o decidir cosas en que un error sería grave o costoso.				
10.- No estar suficientemente capacitado para este trabajo.				
11.- Condiciones físicas de trabajo inadecuadas: ruido, iluminación, temperatura, o ventilación entre otras.				
12.- Trabajo apresurado por el tiempo y los plazos				
13.- Mi trabajo perturba mi vida Familiar				
14.- Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden.				
15.- Conflictos con compañeros de trabajo.				
16.- Conflictos con jefes directos o superiores.				

Gracias por su atención que TENGA UN GRAN DÍA



1

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Una técnica de relajación es cualquier método o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Permitiendo que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.

Como técnicas de relajación se pueden mencionar:

- Masajes relajantes
- Ejercicios relajantes
- Musicoterapia
- Aromaterapia

2

PAUSAS ACTIVAS

Las Pausas Activas son ejercicios que por lo general tienen una duración de 5 a 10 minutos en los cuales el trabajador se relaja, en este periodo de tiempo el trabajador puede realizar ejercicios de estiramiento, despejar su mente, tomar aire, etc.

Ejercicios recomendados:

1. Movimientos suaves y circulares de hombros y cabeza: Gire la cabeza de un lado hacia otro con la boca entreabierta (movimientos suaves)



2. Ponga las manos y las muñecas una contra otra. Empuje en ambas direcciones y cuente hasta seis (fig. 1). Deje de apretar pero mantenga las manos unidas y levante los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo. Mantenga esta ligera tensión mientras cuenta hasta seis (fig. 2).



- Lo primero es sentarse en una postura muy cómoda, con el pie derecho apoyado sobre tu rodilla izquierda o viceversa.
- Sujete tu pie con una mano, mientras presionas la planta del pie con el pulgar o índice de la otra mano.
- A presión debe ser constante, con una fuerza intermedia, y con un movimiento circular contrario a las agujas del reloj. Si lo haces el masaje al revés no te surtirá efecto.
- Comience el masaje presionando desde los dedos y hacia el talón. No olvide masajear los dedos y laterales del pie. Como en la planta del pie se reflejan todas las zonas de tu cuerpo, con este masaje general detectarás los puntos más sensibles, aquellos en los que sientes dolor.
- Repita el mismo procedimiento con el otro pie para detectar los puntos sensibles o dolorosos.
- Para finalizar, masajee el empeine, el tobillo y frote el pie en forma general.



9. Otra buena forma de relajarse es hacerse masajes en el cuello. Frota tus manos hasta que se calienten y luego pásalas suavemente por tu cuello.



10. Masajea los costados de la columna con los nudillos de tu mano y también pasa las yemas de tus dedos por tu cráneo. Eso te hará sentir mejor durante la jornada laboral.



3 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Siéntese o acuéstese en una posición cómoda, cierre sus ojos, coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho. Respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano. El pecho no debería moverse. Exhale a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando. Sienta cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilícela para expulsar todo el aire hacia afuera, realice este ejercicio de respiración entre 3 y 10 veces. Tómese su tiempo con cada respiración.

color



2. En posición de pie, inclínese hacia adelante desde la cintura con las rodillas ligeramente flexionadas y permita que los brazos cuelguen cerca del suelo. Mientras inhala lenta y profundamente, regrese a la posición de pie enderezándose lentamente y levantando, por último, la cabeza. Contenga la respiración solo por unos pocos segundos en esta posición de pie.

Exhale lentamente a medida que regresa a la posición original, flexionándose hacia adelante desde la cintura.

3. Suspire profundamente emitiendo un sonido de ahívido en la medida en que expulsa el aire. No pienses en inspirar; deja que el aire salga de manera natural, repite de 8 a 12 veces este ejercicio.



4. Respiración con meditación, sigue todo el camino del aire en tu cuerpo. Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones... después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Siente el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente.



5. Practique la respiración completa. Concéntrate en el ritmo respiratorio. (sintonízalo y no trates de cambiarlo), justo antes de inspirar, piensa en la palabra "respiro". Justo antes de expirar, piensa en la frase "me relajo". Las palabras o frases se adecúan a lo que más te guste: "relax", "tranquilidad", "paz", "felicidad", etc.



4 AROMATERAPIA

La Aromaterapia es una terapia alternativa que utiliza aceites esenciales, velas e incienso de diferentes plantas medicinales para aliviar algunos problemas tanto físicos como psicológicos, hay diferentes formas de utilizar la aromaterapia y de esta manera aliviar los efectos que el estrés le produce al organismo. Algunas de sus formas de utilizar los aceites esenciales son: a través de la inhalación, la aplicación directa de los aceites sobre el cuerpo entre otras. Algunos de sus beneficios:

- Ayuda a relajar el cuerpo y la mente.
- Resulta útil tanto contra el estrés como contra la ansiedad.
- Ayuda a relajar las articulaciones y el cuerpo físico en general.
- Aporta hidratación y relajación a la piel.
- Equilibra las emociones.

Aromas recomendados:

- Lavanda
- Incienso
- Rosas
- Manzanilla
- Vainilla
- Se pueden utilizar aromas frutales

5 REFLEXOLOGÍA

La Reflexología o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados "zonas de reflejo"), basada en la creencia pseudocientífica de que ese masaje tendría un efecto beneficioso en un órgano situado en otro lugar del cuerpo.

El tener una carga tensional o un nivel de estrés, mediante pasos sencillos realiza un masaje en los pies esto puede aliviar esa tensión que guarda el organismo.

3. De pie o sentado, deje colgar los brazos. Llévese entonces las manos a los hombros y estíndalos de nuevo.



4. Cierre lentamente la mano hasta lograr hacer un puño, apriete los dedos de la mano hacia la palma, cuente hasta 10 en su mente y suelte lentamente el puño hasta tener la mano abierta.



5. Cruce sus manos detrás de su nuca, incline la cabeza primero a la izquierda, luego a la derecha, después para atrás y adelante.



6. Relájese sus ojos (si tiene lentes quítelos), Cierre los párpados y dibuje con sus ojos cerrados el signo del infinito en un sentido (10 veces), luego en el otro.



7. Póngase de pie y estire su cuerpo, estirando sus brazos hacia arriba, sienta su cuerpo liberarse de tensión.



8. En una silla, siéntese cómodamente, con la espalda recta y comience a concentrarse en tu respiración, enfocando tu atención en la entrada y salida del aire que respiras. Después de unos minutos te sentirás más relajado y calmado, y te sentirás con mayor energía.



PAUSAS ACTIVAS

Las Pausas Activas son ejercicios que por lo general tienen una duración de 5 a 10 minutos en los cuales el trabajador se relaja, en este periodo de tiempo el trabajador puede realizar ejercicios de estiramiento, despejar su mente, tomar aire, etc.

EJERCICIOS RECOMENDADOS:

1. Movimientos suaves y circulares de hombros y cabeza. Gira la cabeza de un lado hacia otro con la boca cerrada (movimientos suaves).
2. Ponga las manos y las muñecas una contra otra. Empuje en ambos direcciones y cuente hasta seis. Deje de apretar para mantener las manos anidadas y tire de los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo. Mantenga esta ligera tensión mientras cuenta hasta seis.
3. De pie o sentado, deje colgar los brazos. Tirese entonces los brazos a los hombros y estírelos de nuevo.
4. Cierre lentamente la mano hasta lograr hacer un puño, apriete los dedos de la mano hasta la palma, cuente hasta 10 en su mente y suelte lentamente el puño hasta tener la mano abierta.
5. Cruce sus manos detrás de su nuca, incline la cabeza primero a la izquierda, luego a la derecha, después para atrás y adelante.
6. Cruce sus manos detrás de su nuca, incline la cabeza primero a la izquierda, luego a la derecha, después para atrás y adelante.
7. Pliegase de pie y estire su cuerpo, contando sus brazos hacia arriba, cuando su cuerpo termine de tensarse.
8. En una silla, déjese cómodamente, con la espalda recta y comienza a concentrarse en la respiración, enfocando la atención en la entrada y salida del aire que respira. Después de unos minutos la sentirá más relajado y calmado, y te sentirá con mayor energía.
9. Otra buena forma de relajarse es hacerse masajes en el cuello. Frota tus manos hasta que se calienten y luego pásalas suavemente por tu cuello.
10. Masajea las costillas de la columna con los nudillos de tu mano y también pasa las yemas de tus dedos por tu cuello. Eso te hará sentir mejor durante la jornada laboral.
11. Siéntate profundamente, enfocando un sentido de alivio en la medida en que expiras el aire. No pienses en inspirar, deja que el aire siga de manera natural, repite de 8 a 12 veces este ejercicio.

CUIDA TU SALUD Y RELAJATE

¡FUERA ESTRÉS!



ANEXO N° 8



